Hà Trang

101 điều trường học chưa bao giờ ... dạy bạn

Sống
NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

LỜI GIỚI THIỆU

Trường học dạy bạn: cái bắt tay mở đầu câu chuyện. Nhưng trường học không dạy bạn: kĩ năng bắt tay như thế nào để "truyền cho người ta cảm giác thân thiện, cởi mở, sức mạnh của sự tự tin, khả năng làm chủ bản thân, để lại một ấn tượng tốt đẹp".

Trường học dạy bạn: mạng xã hội đang lan truyền trong cộng đồng một cách nhanh chóng. Nhưng trường học không dạy bạn: cách sử dụng mạng xã hội một cách thông minh và an toàn.

Trường học dạy bạn: học hành chăm chỉ, sau này xin việc được dễ dàng hơn. Nhưng trường học không dạy bạn: xin việc cũng là một quá trình cần đầu tư vào bản thân nhiều hơn là một cái bằng tốt nghiệp.

Trường học dạy bạn: thời gian là vàng. Nhưng trường học không dạy bạn: làm sao sử dụng khối "vàng" ấy một cách hữu ích.

Trường học dạy bạn: sinh mạng là vô giá. Nhưng trường học không dạy bạn: làm sao để chăm sóc, giữ gìn điều quý giá đó.

Trường học dạy bạn: hãy biết quan tâm tới mọi người xung quanh. Nhưng trường học không dạy bạn: quan tâm như thế nào là đúng mực, tinh tế mà không quá lố.

Bàn về chuyện học, hầu hết chúng ta đều dành khoảng 12 đến 16 năm trong đời cho ngồi trên ghế nhà trường. 12 năm học phổ thông, và khoảng 3 đến 4 năm hoặc hơn cho những cấp học cao hơn như cao đẳng, đại học... Thế nhưng, sau từng ấy năm đèn sách, nhiều người vẫn bước ra cuộc đời với khuôn mặt ngơ ngác, đầy lạ lẫm.

Vì sao vậy?

Vì để bước đi trên đường đời, hành trang chúng ta mang theo

không chỉ là những điều trường học dạy cho bạn, mà còn phải trang bị thêm rất nhiều điều trường học không dạy cho bạn.

Một phần bé nhỏ trong số hàng triệu triệu điều đó, đang nằm trên tay bạn, trong từng trang giấy của cuốn sách này. Bằng lối viết súc tích cùng tư duy phản biện mạch lạc; tác giả đã mang đến cho bạn đọc những cái nhìn độc đáo, sâu sắc về những sự vật, sự việc tưởng chừng bé nhỏ đến mức bị lãng quên, bị tầm thường hóa trong nhịp sống hàng ngày. Điều đó, đôi khi đơn giản là một tiếng quát nạt khi bộn bề công việc, một lời nói trêu chọc "Ồ sao dạo này béo thế!", một cái giẫm chân lúc chen nhau trong bữa tiệc buffet… Những điều mà ta tưởng chừng rất nhỏ nên không cần bận tâm, những điều mà trường học cho là quá tầm thường nên không cần đưa vào giảng dạy, lại chính là những điều có thể gieo nên tính cách, số phận của mỗi người.

Bây giờ, lật trang sách tiếp theo đi bạn, để xem, có điều nhỏ nhoi nào mà ta chưa từng được dạy!

NHỮNG KỸ NĂNG CƠ BẢN

01
LỜI CHÀO VÀ ẤN TƯỢNG CÁ NHÂN

Đặt chân đến đất nước hình chiếc ủng Italia tươi đẹp, tôi bị choáng ngợp bởi tháp nghiêng Pisa, thành phố Rome, Venice… và món spaghetti tuyệt hảo. Tuy nhiên dư âm đọng lại sâu sắc trong tâm trí tôi về đất nước này chính là lời chào.

Lời chào tiếng Ý viết là "Ciao", cách phát âm tương đối giống tiếng "Chào" của Việt Nam. Những người tôi gặp trên đường, từ bác bảo vệ, đến cô nhân viên phục vụ... họ đều nhìn tôi và mỉm cười nói: "Ciao". Tôi cũng không ngại ngần đáp lại bằng chính âm thanh vui vẻ đó.

Bước vào tiệm café, ba bốn cô cậu nhân viên đồng thanh: "Ciao ciao", khách hàng cũng hân hoan: "Ciao ciao". Câu chào hỏi vui tai ấy khiến tôi bất giác mỉm cười và có thể vui vẻ suốt cả ngày.

Ở đất nước xa xôi ấy, người ta cất tiếng chào với cả người lạ. Thế nhưng, ngay tại đất nước mình, một lời chào chân tình với những người xung quanh phải chăng đang dần xa xỉ? Lời chào bị chặn lại sau những cánh cửa khép chặt, những toà nhà chọc trời, cánh cửa kính ô tô… Chúng ta thờ ơ, đánh rơi lời chào hỏi với hàng xóm, đồng nghiệp, người lớn tuổi, bác bảo vệ, cô lao công…

Lời chào có từ bao giờ? Không ai biết cũng không ai quan tâm. Tôi chỉ biết nó là thói quen, là biểu hiện cho sự lịch sự, nhã nhặn, tôn trọng và quan tâm lẫn nhau của mỗi người. Hay ở một tầm vĩ mô hơn, lời chào chính là lịch sử, nhân văn, giá trị văn hóa của cả dân tộc.

Tôi sẽ kể cho bạn nghe một câu chuyện về giá trị không tưởng của

lời chào. Một nữ công nhân làm việc tại nhà máy chế biến đông lạnh. Một ngày nọ, cô bị kẹt trong phòng đông lạnh. Cô la hét, đập cửa hy vọng có người tới cứu nhưng toàn bộ nhà máy đều yên tĩnh. Đến khi cô thực sự tuyệt vọng và chắc chắn rằng mình sẽ chết cóng ở đây trước khi có người phát hiện ra thì tiếng cánh cửa phòng đông lạnh nặng nề mở ra. Người bảo vệ đã đi tìm cô. Cô gái hỏi người bảo vệ tại sao lại biết mình ở trong đó để đến mở cửa. Ông đáp: "Ở đây hằng ngày có hàng trăm công nhân ra vào. Cô là người duy nhất ngày nào cũng chào và tạm biệt tôi. Sáng sớm cô còn nói 'Cháu chào bác!' Nhưng khi tan làm, tôi không nghe tiếng cô: 'Tạm biệt bác, hẹn ngày mai gặp lại!' Tôi quyết định đi vào trong xưởng xem thế nào. Tôi nghe thấy tiếng đập cửa và tìm thấy cô."

Tuổi thơ tôi đầu trần chân đất, long nhong chạy theo các ông tây bà tây balo, miệng reo ầm ĩ "Hello! Hello!" chỉ mong nhận lại những nụ cười, cái vẫy tay từ những con người xa lạ. Chúng ta bây giờ lại "ki bo" với nhau ngay cả một lời chào. Đã bao lâu bạn không cất tiếng chào một cách nhiệt thành, thân mật? Hay chỉ còn những tiếng chào gượng gạo, xã giao? Hoặc thậm chí giả tảng, cúi gằm xuống mặt đất và lướt qua những người xung quanh?

Mục đầu tiên của cuốn sách bạn đang cầm trên tay với tựa đề "Lời chào và ấn tượng cá nhân" cũng chính là lời chào của tôi gửi tới bạn. Điều đầu tiên tôi muốn nhắn gửi tới bạn, thật giản đơn và chân thành, hãy mỉm cười và nói "Xin chào!"

02

BẮT TAY ĐÚNG CÁCH – KHỞI ĐIỂM CỦA MỐI QUAN HỆ

Ấn tượng đầu tiên rất quan trọng trong việc tạo thiện cảm với người khác.

Người tinh tế là người có khả năng cảm nhận về đối phương chỉ qua một động thái nhỏ, đơn cử như bắt tay. Cái bắt tay có thể dẫn đến một hợp đồng được ký kết thành công, một mối quan hệ tốt đẹp, hay mở ra một câu chuyện.

Ấy vậy mà, bắt tay không đơn thuần là đưa tay lên, cầm tay đối phương rồi buông ra. Cái bắt tay chứa đựng nhiều quy tắc ngầm bên trong nó.

Khi bắt tay ai đó, hãy tiến lại phía họ với nét mặt tươi cười. Dừng lại ở khoảng cách an toàn, rồi chìa tay về phía người đó. Hãy nắm cả bàn tay đối tác, sao cho ngón tay cái của bạn khít lên ngón cái của người ta, lắc 3-4 nhịp rồi buông ra là đủ.

Không bóp tay quá mạnh, giật tay quá lâu khiến đối phương đau, nhất là đối với phụ nữ. Sử dụng lực vừa phải, không mạnh nhưng cũng không hời hợt, yếu ớt, chưa chạm đã buông, hay bắt tay kiểu chỉ cầm vài ngón tay.

Đừng để tay ướt, dính nhớp mồ hôi mà bắt tay. Nếu tay bạn bận hay bẩn, bạn cứ xin lỗi rằng bạn không thể bắt tay, hãy nói: “Xin lỗi, tay tôi không tiện để bắt tay anh (chị) lúc này.”

Nếu bạn là người thuận tay trái, cũng cố gắng chìa tay phải để bắt tay, không nên để đối tác phải rụt tay phải của họ lại để đổi sang tay trái cho giống bạn.

Chỉ bắt tay khi cả hai cùng đứng dậy hoặc cùng ngồi. Tối kỵ là khi một người ngồi, một người đứng lom khom, hay một người đứng trên bục cao, một người ở thấp hơn. Hãy bước tới, nghiêng người về phía trước một chút để bắt tay.

Với người lớn tuổi, nên cúi thấp hơn một chút để tỏ vẻ kính trọng. Không cần thiết úp cả hai bàn tay của mình vào tay người khác, hay cúi rạp mình, khiến người ta có cảm giác bạn khúm núm quá mức.

Hãy bắt tay kèm lời chào, gọi đúng tên, sau đó giới thiệu bản thân. Ví dụ: Khi bắt tay, bạn hãy nói: "Chào anh/chị, tôi là Minh, sinh viên năm 4 trường Nhân văn, rất vui được gặp anh/chị."

Khi bắt tay ai đó, bạn hãy truyền cho người ta cảm giác thân thiện, cởi mở, sức mạnh của sự tự tin, khả năng làm chủ bản thân, để lại ấn tượng tốt đẹp. Đó là khởi đầu của mối quan hệ tốt đẹp và thành công.

03
LỜI CẢM ƠN VÀ LÒNG BIẾT ƠN

Nếu được hỏi hành động người Nhật làm nhiều nhất trong ngày là gì? Tôi sẽ trả lời ngay tắp lự: Cúi gập người và nói "Arigatou Gozaimasu!" (Xin cảm ơn rất nhiều!). Người Nhật Bản tính trầm lặng ít nói, nhưng riêng lời cảm ơn luôn thường trực trên môi.

Trong chuyến công tác Nhật Bản, tôi nghỉ tại một khách sạn ở Tokyo, mỗi lần gọi nhân viên lễ tân, sau khi đáp ứng yêu cầu của tôi, nhân viên khách sạn đều cúi người cảm ơn với thái độ kính cẩn như thể tôi vừa giúp đỡ họ.

Ngày rời khỏi khách sạn, có một cảnh tượng khiến tôi sững sờ và xúc động: Quản lý và nhân viên khách sạn cầm chiếc băng rôn in chữ "Thank you" to đùng hướng về phía xe của chúng tôi, cười tươi rạng rỡ cho đến lúc xe đi khuất.

Cũng không ít lần trên đường phố Nhật, tôi bắt gặp hình ảnh người đi bộ qua đường cúi gập người tỏ ý cảm ơn với những lái xe đã nhường đường cho họ.

Bước vào nhiều cửa hàng trên phố, quản lý trực tiếp đứng mở cửa cho khách hàng và gập người cảm ơn khi khách bước ra khỏi cửa hàng.

Con người ở đất nước này, càng hiện đại văn minh lại càng cúi đầu cảm ơn nhiều thật nhiều. Rời khỏi Nhật Bản, tôi mang trong mình một sự cảm kích kỳ lạ chưa bao giờ có được ở đất nước mình.

Trong tất cả các chương trình bây giờ, chúng ta dễ dàng bắt gặp lời phát biểu với gương mặt lạnh tanh: "Em xin gửi lời cảm ơn tới cha mẹ, thầy cô, bạn bè, các đoàn thể đã tạo điều kiện để em có được

ngày hôm nay." Lòng biết ơn của chúng ta nhiều khi đã bị công thức hóa như thế. Chúng ta cũng bỏ quên lời cảm ơn cho những điều mà ta nhận được từ những người xung quanh vì mặc định đấy là điều hiển nhiên.

Ở nhiều nước trên thế giới, thư cảm ơn sau phỏng vấn như là một phép lịch sự tối thiểu. Lá thư cảm ơn cho nhà tuyển dụng đã dành thời gian phỏng vấn mình, dù kết quả là trượt hay đỗ.

Đừng quên nói lời cảm ơn với người phục vụ kèm theo một nụ cười thân thiện. Cảm ơn vì người ta đã phục vụ mình chu đáo.

Nói cảm ơn khách hàng vì họ chính là người giúp bạn bán được những sản phẩm của mình.

Gửi tin nhắn cảm ơn bạn trai/bạn gái sau mỗi buổi hẹn hò vì đã cho nhau những khoảng thời gian vui vẻ, hạnh phúc.

Nói một lời cảm ơn, để ta yêu thương những điều bé mọn, để ta trân trọng những điều người khác làm cho ta, để chúng ta đối xử với nhau tốt hơn, để thấy đời này còn bao nhiêu điều tươi đẹp.

Lời cảm ơn, chính là sự hiện diện của lòng biết ơn, của sự văn minh và đẳng cấp tân tiến nhất. Thanh niên thế kỷ 21văn minh, hiện đại hãy bước ra ngoài và đừng ngại nói cảm ơn.

04

PHÉP LỊCH SỰ TỐI THIỂU TRONG CUỘC SỐNG

Đánh giá một đất nước phát triển hay không, không chỉ nằm ở tốc độ phát triển kinh tế hay GDP, mà còn nằm ở trình độ văn hóa.

Trình độ văn hóa bao gồm cả trình độ phát triển vật chất và tinh thần của một xã hội, một tộc người, một nhóm người, một cá nhân, trong đó chứa đựng cả cách sống, lối sống, cách ứng xử hằng ngày.

Trình độ văn hóa khác với trình độ học vấn. Người có trình độ học vấn cao chưa hẳn đã có trình độ văn hóa cao nếu có hành xử dở ẹc, lối sống bê tha, mất đi cả những chuẩn mực cơ bản. Nhiều người trình độ học vấn thấp, nhưng ứng xử hay, lối sống đẹp nghiễm nhiên vẫn là người có văn hóa tốt.

Cô giáo người Anh của tôi khi nói về văn hóa giao tiếp đã lưu ý tôi những chủ đề tuyệt đối cấm kỵ khi giao tiếp với người nước ngoài: cân nặng, thu nhập, tình trạng hôn nhân và giới tính.

Tại đất nước ta, những câu hỏi này chúng ta vẫn bắt gặp thường xuyên, nhưng có lẽ không mấy ai dễ chịu khi được "hỏi thăm": Dạo này tăng cân à? Đã lấy chồng chưa? Thưởng tết được bao nhiêu?...

Khi tham gia giao thông, đừng bấm còi nếu chỉ để chứng minh công dụng của chiếc còi. Bấm còi lúc tắc đường hay đang dừng đèn đỏ là việc vô nghĩa nhất trên đời mà có thể bạn đã từng làm.

Lái xe lúc trời mưa, nếu đi ngang qua vũng nước, hãy giảm tốc độ.

Không phải để không làm bẩn xe mình, mà để nước không bắn lên người đi bên cạnh. Hãy là người cầm tay lái thông minh và lịch thiệp.

Nếu không thể tới đúng giờ, hãy gửi một tin nhắn hay gọi một cuộc điện thoại để thông báo kèm theo lời xin lỗi. Không để người khác chờ đợi trong sự giận dữ và lo lắng.

Ở chốn công cộng, chỉ nói đủ để người bên cạnh nghe. Không ai muốn nghe chuyện của bạn hay tiếng cười hô hố bất chấp mọi ánh nhìn.

Giải quyết mâu thuẫn, cố gắng gặp trực tiếp, không ai nói chuyện quan trọng bằng bàn phím.

Đổ đầy bình xăng khi mang trả nếu mượn xe của người khác. Nếu không sẽ chẳng ai muốn cho bạn mượn xe lần thứ 2. Dừng lại hoặc đi vòng ra phía sau lưng nếu người phía trước đang chụp ảnh. Ngược lại, nếu có người làm như thế với mình, đừng quên nói cảm ơn.

Khi người khác hỏi những điều mà bạn không muốn trả lời, xin hãy cười và hỏi: “Tại sao bạn lại muốn biết điều đó?”

Không phải ai cũng có điều kiện tiếp xúc với tri thức để có trình độ học vấn cao, nhưng ai cũng có thể sàng lọc trăm vạn lối sống, lối ứng xử để trở thành người có văn hóa tốt.

Trong cuộc sống này, kỹ năng ứng xử hầu như không có sách vở nào dạy, cũng không ai cầm tay chỉ việc mà chúng ta phải tự quan sát, tự nhìn nhận được điều gì tốt và điều gì nên làm để lựa chọn. Tốt hơn hết, hãy đối xử với người khác như cách bạn muốn mình được đối xử.

05

CHÚ TRỌNG ĐẾN TỪNG TIỂU TIẾT

Trong chúng ta, có lẽ ít người không biết đến thảm kịch tàu Titanic. Nhưng một trong những nguyên nhân đã khiến Titanic bị chìm thì không phải ai cũng biết.

Khi bàn giao để con tàu Titanic rời bến cảng, chìa khóa chiếc tủ chứa kính viễn vọng bị bỏ quên trong túi áo khoác của sĩ quan David Blair. Tuy nhiên, Blair không theo con tàu Titanic, mà lại thực hiện nhiệm vụ ở một con tàu khác. Do đó, trong suốt chặng đường, đống kính viễn vọng của Titanic nằm im trong tủ và không được sử dụng.

Sau tấn thảm kịch Titanic, thủy thủ được giao nhiệm vụ quan sát biển – Fred Fleet đã có lời khai được ghi nhận trong biên bản là: "Giá có kính viễn vọng thì mọi thứ đã khác." Theo ông, nếu có kính viễn vọng có thể đã phát hiện ra núi băng từ sớm và kết cục đã khác. Một chiếc ốc vít có thể góp phần tạo nên con tàu, một chiếc chìa khóa cũng có thể nhấn chìm toàn bộ con tàu. Tiểu tiết làm nên đại sự ý là như vậy.

Nói về chú trọng tiểu tiết, chúng ta không nên khắt khe với người khác nhưng tuyệt đối cần nghiêm khắc với bản thân mình.

Có rất nhiều công ty, nhà tuyển dụng khi thông báo tuyển người, thường chú ý đến tiểu tiết, thiết kế những câu phỏng vấn hết sức "tiểu tiết". Nhiều ứng viên bị loại vì đến trễ 5 phút, chiếc cúc áo cài lệch hay bộ hồ sơ bị gấp làm đôi. Một đôi giày đánh bóng kỹ lưỡng; một bộ hồ sơ được sắp xếp gọn gàng; một chiếc áo sơ mi là thẳng thớm, mùi nước hoa nhẹ nhàng, thanh lịch, nụ cười ý nhị đúng lúc… những tiểu tiết đó hoàn toàn có thể trở thành lý do để bạn

được tuyển dụng.

Có một điều còn được đánh giá cao hơn cả sự thông minh, đấy là sự tinh tế. Người tinh tế là người coi trọng tiểu tiết, người tinh tế cũng thầm lặng hơn người thông minh. Cứ im lặng quan sát, im lặng đánh giá sự vật sự việc một cách tinh tường, thấu đáo. Người biết để ý tiểu tiết, ắt hẳn cũng sẽ là người coi trọng đại cục.

Tiểu tiết hay đại cục tổng quan đều rất quan trọng, tiếc rằng người ta dễ dàng bỏ qua cái gọi là tiểu tiết. Xét cho cùng thì cái cây to lớn bị đổ không hẳn là do bão tố mà do những con sâu, con mọt.

06

ĐỂ THÀNH CÔNG PHẢI CÓ KỸ NĂNG THUYẾT PHỤC

Những phái đoàn đi sứ nhà Thanh của nước ta làm thế nào để không những toàn mạng mà còn về nước vẻ vang?

Steve Jobs – đã làm thế nào để mời về những nhân tài cùng tạo dựng nên thành công của Apple?

Trước những đối thủ nặng ký, Barack Obama làm sao có thể chiến thắng áp đảo, tái đắc cử nhiệm kỳ tổng thống thứ 2?

Đáp án chung cho những câu hỏi trên là kỹ năng thuyết phục. Thuyết phục phải chăng là chạy theo và năn nỉ người khác làm theo ý mình?

Ở một ngôi làng nọ, người dân tổ chức cuộc thi hoa khôi. Sau khi kết thúc các phần thi về nhan sắc và tài năng, các cô gái phải đi vận động những người con gái khác bầu mình là người xinh đẹp nhất.

Tiểu Yên tham dự cuộc thi, cô đến gõ cửa từng nhà và nói với các cô gái khác rằng:

– Hãy bầu tôi là người xinh đẹp nhất!

– Vì sao chúng tôi phải bầu cô là người xinh đẹp nhất khi rõ ràng chúng tôi xinh đẹp hơn cô? - các cô gái kia hỏi.

– Vì sau này, khi các cô có chồng, các cô có thể tự hào nói với chồng của mình rằng "Em xinh đẹp hơn cả hoa khôi của làng em."

Và Tiểu Yên trở thành hoa khôi của làng. Cô nắm được quy luật

của việc thuyết phục người khác rằng: Người ta không quan tâm bạn làm được những gì mà người ta chỉ quan tâm họ nhận được những gì.

Khi còn bé, chúng ta thuyết phục bố mẹ mua đồ chơi, tranh truyện cho bằng cách khóc lóc, ăn vạ, hứa sẽ ngoan ngoãn… Khi đã trưởng thành, việc thuyết phục người khác không dừng lại ở việc khóc nhè, vậy nên các bạn cần nhớ:

– Hãy là một chuyên gia về chủ đề mà bạn đang cố gắng thuyết phục người khác. Bên cạnh việc nói về nó, bạn cần có khả năng trả lời những phản biện.

– Biết rõ về đối tượng bạn đang thuyết phục – biết người biết ta trăm trận trăm thắng.

– Nhìn thẳng vào mắt người đối diện khi thuyết phục, kết hợp những cử chỉ, động tác tay, ánh mắt… để thu hút người đối diện.

– Chỉ ra lợi ích đối với người được thuyết phục chứ không phải lợi ích của bạn.

– Sử dụng bằng chứng khiến lập luận của bạn thêm độ tin cậy.

– Chia sẻ cả những điều tiêu cực, những rủi ro một cách khéo léo để đối phương hoàn toàn tin tưởng rằng bạn thực sự thẳng thắn với họ.

– Biểu lộ sự quyết liệt bằng lời nói. Hãy nói "Tôi chắc chắn" thay vì "Tôi nghĩ rằng".

Và hãy nhớ rằng, thuyết phục người khác phải bằng sự chân thành. Không có sự chân thành, mọi kỹ thuật, phương pháp đều vô nghĩa.

07

HOÀI NGHI TẤT CẢ ĐỂ TRỞ NÊN THÔNG MINH HƠN

Trong một giờ thí nghiệm hóa học, nếu như kết quả thực hành khác với tính toán lý thuyết thì sinh viên Việt Nam sẽ lo lắng, tìm cách "ăn gian" cho ra đúng kết quả. Cùng vấn đề ấy, sinh viên Mỹ sẽ mày mò, đặt ra câu hỏi tại sao thí nghiệm không thành công, tại sao lý thuyết và thực hành không có cùng kết quả, tìm xem yếu tố bất thường nào đã xen vào và thử lại nhiều lần cho đến khi thí nghiệm thành công.

Tôi hỏi một người bạn của mình rằng có hay hỏi "Tại sao?" trước một sự việc không. Câu trả lời nhận được là "Chỉ có trẻ con mới hay hỏi tại sao." Tôi thừa nhận nó đúng, trẻ con rất hay hỏi "Tại sao". Chúng ta ai cũng lớn lên từ những câu hỏi "Tại sao" như một bản năng. Nhưng số tuổi của chúng ta lại tỷ lệ nghịch với số lần hỏi "Tại sao" trong đời.

Những đứa trẻ khi bắt đầu biết nói, biết ý thức về cuộc sống xung quanh, chúng đặt ra "Hàng vạn câu hỏi vì sao". Bố mẹ chúng kiên nhẫn trả lời những câu hỏi đầu tiên, sau đấy thường gắt gỏng "Trẻ con mà hỏi nhiều, vặn vẹo như thế là hư." Dần dà, chúng không còn hỏi "Tại sao" nữa, mà nhận những chiếc kẹo từ bố mẹ và được khen ngoan. Rồi chúng chấp nhận mọi điều những người xung quanh cho chúng biết như một sự hiển nhiên.

Trong tự bạch của mình với hai cô con gái Jenny và Laura đưa ra năm 1865, Karl Marx đã trả lời về câu châm ngôn yêu thích nhất của mình là: "De omnibus dubitandum" nghĩa là "Hãy hoài nghi tất cả". Marx muốn nhắn gửi tới con gái rằng hãy biết lắng nghe không chỉ bằng sự cầu thị của con tim mà cả bằng sự sáng suốt, khôn ngoan của trí óc.

Đừng nhầm lẫn chữ "hoài nghi" với "đa nghi" ở đây. "Hoài nghi" là hành động khách quan cần thiết để đánh giá thấu đáo một sự vật, hiện tượng. Ngược lại, "đa nghi" thuộc về tính cách tiêu cực kiểu như "nhìn đâu cũng có vi trùng".

Nếu Newton không thắc mắc "Tại sao quả táo chín lại rơi xuống đất", làm sao ông có Định luật vạn vật hấp dẫn?

Nếu Archimedes không đi tìm câu trả lời cho câu hỏi về chiếc vương miện bị pha bạc với vàng, làm sao tìm ra lực đẩy Archimedes?

Nếu Nhật Hoàng không hoài nghi về việc vì sao những chiếc thuyền bọc thép của Mỹ nặng như thế vẫn có thể nổi trên mặt nước thì làm sao Nhật Bản có nền kinh tế biển phát triển như bây giờ?

Nhiều bạn trẻ bây giờ dễ dãi tin vào những thông tin trên mạng xã hội, không cần kiểm chứng, không hề hoài nghi, không cần biết bản chất sự việc đến đánh mất cả bản ngã. Hoài nghi cũng là để chúng ta không bảo thủ vì cái tôi cá nhân nhưng cũng không dễ dãi hùa theo tâm lý đám đông.

Hãy nhìn ra xa hơn với câu hỏi "Tại sao" cho bản thân mình.

08

QUAN SÁT VÀ CẢM NHẬN THẾ GIỚI XUNG QUANH

Trước khi phỏng vấn các ứng viên, tỷ phú Lý Gia Thành đưa họ vào một quán ăn, sau khi mời mọi người ăn uống, ông ra đề thi miêu tả quán ăn đấy. Người thiển cận chỉ thấy bát cơm tô phở, hỏi cung cách phục vụ ra sao, quán này có gì đặc biệt thì tuyệt nhiên không biết. Người có khả năng quan sát sẽ biết quán ăn bài trí ra sao, lối thoát hiểm ở đâu, khách bàn bên cạnh như thế nào… Ông dựa vào khả năng quan sát mà đề đạt vị trí cao thấp phù hợp.

Người có tầm nhìn xa trông rộng, biết bao quát công việc, nhìn thấy xu hướng mới trong tương lai… là người có tư chất lãnh đạo. Người chỉ biết đến bản thân, không để ý mọi việc xung quanh, không quan tâm tiểu tiết, không nắm bắt được thời cuộc… thường chỉ làm thuê cho người khác. Vô hình trung, khả năng quan sát tạo nên hai tầng lớp của xã hội. Khả năng quan sát giống như việc lắp cho mình một chiếc kính lúp, để nhìn xa hơn, rõ hơn vào từng con người, sự vật, sự việc diễn ra xung quanh.

Người có khả năng quan sát sẽ nhìn thấy được những điều nhỏ nhất để xử lý một cách triệt để, ít khi xảy ra sai sót trong công việc vì đặc biệt để tâm đến từng chi tiết. Diễn viên xiếc kịp thời cứu người bạn diễn của mình khi quan sát thấy đai an toàn có nguy cơ bị đứt trong lúc đang treo lơ lửng giữa không trung.

Người có khả năng quan sát sẽ đón đầu những xu thế mới từ việc quan sát, nhìn nhận, phân tích những xu thế hiện tại của số đông. Chủ cửa hàng đồ ăn nhanh tăng doanh thu khi đón đầu xu thế giao hàng tận nơi dựa vào quan sát tâm lý “lười ra khỏi nhà” của khách hàng.

Người có khả năng quan sát sẽ thể hiện sự tinh tế đối với những người xung quanh thông qua việc nắm bắt tâm lý, biểu cảm, thái độ, cử chỉ của mọi người. Nhân viên cửa hàng thời trang kịp thời giới thiệu mẫu mới khi nhận thấy sự không hài lòng của khách hàng với một mẫu quần áo.

Khả năng quan sát không bẩm sinh mà có, mà cần rèn luyện, trau dồi. Phải yêu thương chân thành những người xung quanh, thật tâm để ý tới cảm xúc, cử chỉ của họ. Phải đặt toàn bộ tâm trí vào công việc, làm việc với tinh thần trách nhiệm cao nhất từ đấy mới có thể quan sát một cách tinh tường, sâu sắc.

“The most important thing in communication is hearing what isn’t said.” – “Điều quan trọng nhất trong giao tiếp là lắng nghe những gì không được nói lên.” Vậy thì chỉ có cách quan sát và cảm nhận mà thôi.

09

ĐANG GẤP! HÀNG VỚI CHẢ LỐI! RÁCH VIỆC!

Trong một lần xếp hàng vào nhà vệ sinh ở Nhật, tôi tỏ ý muốn nhường bé gái sau tôi. Mẹ em mỉm cười cảm ơn và ra hiệu không đồng ý. Cô bé vui vẻ đứng đợi tới lượt của mình. Ở Việt Nam, không ít lần tôi thấy các vị phụ huynh xúi con mình "Con chen lên trước đi." Thật khó để từ chối trẻ con, nhưng ta quên rằng trẻ con rồi sẽ lớn, những người lớn đấy rồi sẽ không biết xếp hàng vì chúng chưa từng xếp hàng lúc bé.

Tôi chưa quên hình ảnh người dân vây ráp xe chở mũ, xô đẩy nhau trong chiến dịch đổi mũ bảo hiểm ở Đà Nẵng năm 2012. Cũng không quên vụ hàng nghìn người chen lấn, hàng trăm người ngất xỉu trong lễ đền Hùng năm 2016. Còn kia nữa, những bữa ăn buffet, thức ăn vừa mang ra đã chen nhau lấy sạch…

Tôi càng không thể quên vụ nổ nhà máy điện hạt nhân ở Nhật Bản năm 2011, người dân Nhật trước cái chết cận kề xếp hàng một cách ngay ngắn để nhận hàng viện trợ từ chính phủ. Từ thời đi học, chúng ta được dạy xếp thẳng hàng, đi đều trong hàng ngũ, người phía sau nhìn vai người phía trước, không chen lấn xô đẩy. Lớn lên, tại sao ta quên mất văn hóa xếp hàng ấy?

Vì hiệu ứng đám đông, người ta chen mình cũng phải chen cho có phong trào; hay vì "kém miếng khó chịu", người chen lên trước được phần, mình đi sau mất phần; hay vì xã hội bây giờ nhiều sự ưu tiên vô lý cho "con ông cháu cha", vô hình trung người ta chẳng còn quan tâm tới thứ tự.

Những năm 80 của thế kỷ trước, các kho lương thực Hà Nội cạn kiệt, người dân đã biết xếp hàng trước các cửa hàng mậu dịch.

Giữa những bữa cơm gạo mốc trộn bo bo, cả nước chạy ăn từng bữa mọi người vẫn kiên nhẫn xếp hàng dài, chỉn chu và nghiêm túc. Tại sao giữa thời đại này, chúng ta lại không thể kiên nhẫn chỉ vì những thứ bận rộn đời thường: một vài bộ quần áo giảm giá, dậy muộn nên sợ trễ làm, không thích chờ đợi, không muốn đi thang bộ...

Nhân vật chính trong một quyển sách tôi từng đọc, anh bảo rằng "Lúc đợi đèn đỏ hay đợi thanh toán ở siêu thị, tôi thường nghĩ tới những người thân và cầu nguyện cho họ". Hay là chúng ta cũng giống anh ấy đi, cũng không nóng vội, cũng dùng thời gian chờ đợi ấy để suy ngẫm kỹ hơn về mọi điều.

Ở phương Tây, xếp hàng trở thành một dịch vụ, nhiều người kiếm sống nhờ vào nghề này, đặc biệt vào những dịp khuyến mãi, Black Friday. Khách hàng thuê người đứng giữ chỗ giúp mình trong những hàng dài bất tận để mua được những món đồ hàng hiệu đắt tiền.

Ta nên ngừng ngay việc so sánh tại đây, bởi tự chúng ta cũng có thể làm được việc đơn giản là xếp hàng. Như vậy mới có thể bàn đến những điều to tát như việc xây dựng lối sống văn minh hay thể hiện văn hóa của dân tộc mình.

10
THẢM HỌA BUFFET

Thời còn sinh viên, tôi ngày đi học tối đi làm bồi bàn ở một nhà hàng buffet. Cùng là khách hàng, cùng trả một mức tiền ngang bằng nhau nhưng nếu là khách châu Âu, đám bồi bàn chúng tôi thở phào nhẹ nhõm, còn là người châu Á thì thở dài thườn thượt. Phần đa khách châu Âu, bước vào nhà hàng đều rất lịch sự mỉm cười với nhân viên, luôn miệng nói "Thank you" khi được phục vụ. Họ xếp hàng trật tự đợi đến lượt lấy đồ ăn, không tranh giành, chen lấn. Ít khi nào họ để thừa đồ ăn trên bàn, nếu còn dư đồ ăn, khi dọn bàn họ sẽ nói xin lỗi vì lý do này lý do kia nên không thể ăn hết chỗ đồ ăn. Họ ăn uống cực kỳ sạch sẽ, kết thúc bữa ăn chỉ cần lau nhẹ là có thể dọn bàn ăn cho khách mới. Bồi bàn vì thế tự dưng cũng muốn phục vụ họ chu đáo hơn những bàn khác.

Còn đâu khách châu Á, phần lớn là khách Việt Nam sau khi kết thúc bữa ăn, trên bàn thường còn dư khoảng 1/2 số thức ăn họ mang tới bàn. Với tâm lý "ăn cho bõ tiền", họ chen lấn, xô đẩy lẫn nhau để lấy được vào đĩa của mình nhiều món ngon nhất, đắt tiền nhất. Bàn ăn sau khi kết thúc cũng không khác bãi chiến trường là mấy. Đặc biệt, người Việt khi thủ vai "thượng đế" thường rất tiết kiệm lời cảm ơn và nụ cười đối với nhân viên phục vụ.

Theo lịch sử ẩm thực, hình thức buffet có nguồn gốc từ giới quý tộc châu Âu. Vào thế kỷ XVIII, tại Pháp phổ biến những bữa tiệc đứng ngoài trời phục vụ số lượng khách lớn với dãy bàn dài bày sẵn nhiều loại thức ăn. Buffet tiếng Pháp có nghĩa là "tiệc đứng".

Hình thức thưởng thức tiệc đứng cứ thế lan sang Anh và các nước châu Âu khác một cách nhanh chóng. Tại Việt Nam, phong trào thưởng thức buffet nở rộ trong những năm gần đây tại các thành phố lớn.

Tôi nhớ câu chuyện bữa tiệc buffet nhân ngày Quốc khánh và cái chắp tay xin lỗi của đại diện Đại sứ quán Việt Nam ở Malaysia. Bữa tiệc được tổ chức dành cho người lao động Việt Nam tại Malaysia và đại sứ quán các nước. Khi buổi lễ chưa kết thúc người Việt ta ùa ra tranh nhau gắp lấy gắp để thức ăn đến mức các quan khách nước ngoài không có gì để ăn.

Lại nhớ video quay cảnh người Việt tranh nhau khu để tôm và hàu sống hết sạch trong vòng 16 giây ở một nhà hàng buffet trên đường Kỳ Đồng, Sài Gòn năm 2012.

Rồi hình ảnh tấm bảng nhà hàng buffet Thái viết riêng cho thực khách Việt với nội dung: "Xin vui lòng ăn bao nhiêu lấy bấy nhiêu. Nếu ăn không hết sẽ phạt từ 200 bath đến 500 bath. Xin cảm ơn."

Người xưa dạy "Ăn trông nồi ngồi trông hướng" mà cũng nói "Miếng ăn là miếng nhục". Lâu lâu đọc lại Một bữa nocủa Nam Cao mà thấm thía gì đâu. Thời bây giờ ăn buffet là chuyện nhàm quá rồi, cơ mà đi ăn kiểu quý tộc mấy ai đã đủ phẩm chất quý tộc.

11
HÃY TRỞ NÊN QUÝ TỘC

"Các quý cô có biết cách dùng thìa khuấy tách trà không?"

"Hai bạn đều khuấy sai rồi. Phải là từ trước ra sau chứ không phải khuấy vòng tròn. Và không có một tiếng động, hãy nhớ điều đó, các quý cô."

Cuộc đối thoại trên được thuật lại trong một lớp học "Làm quý tộc" ở Trung Quốc. Để chứng tỏ gia thế và tiềm lực tài chính hùng mạnh, giới thượng lưu Trung Quốc đua nhau đắp lên mình thứ "trang sức" tinh tế hơn cả hàng hiệu – "phong thái quý tộc" châu Âu.

Học phí cho mỗi khoá học này rơi vào 20.000 CNY (gần 70 triệu VND) cho khóa học "Nghi thức ăn uống" kéo dài 2 ngày và 100.000 CNY (khoảng 350 triệu VND) cho khóa "Tiếp đãi khách khứa" kéo dài 12 ngày.

Ấy vậy mà, những nhà quý tộc này dường như không nhận ra một điều "quý tộc là một trạng thái tinh thần chứ không phải là sự hưởng thụ vật chất". Phú mà không quý chỉ có thể là phú hào địa chủ. Bạn có thể trở nên giàu có chỉ
trong một đêm, nhưng khí chất cao quý thì phải nuôi dưỡng cả đời.

Cao quý không phải là bước vào một nhà hàng năm sao sang trọng bậc nhất. Mà là lịch thiệp với người phục vụ, tôn trọng đồ ăn và cảm ơn đầu bếp vì món ăn ngon. Dù là nhà hàng cao cấp hay quán ăn bình dân cũng chớ quên những điều này.

Cao quý không phải là khoác lên mình chiếc áo Dior, tay cầm túi Hermès. Cao quý là người áo quần chỉn chu, gọn gàng, đi đứng

nhẹ nhàng, thanh lịch. Hễ cất lời chỉ nói lời điềm đạm, nho nhã thì dù bao lớp áo tầm thường cũng không che giấu được nét cao quý của mình. Chỉ có kẻ phàm phu tục tử mới cất lời thô tục, bỗ bã.

Cao quý không phải bước xuống từ Rolls-Royce hay Lamborghini. Người cao quý có thể cầm tay lái xe máy, dáng ngồi thẳng thớm, bấm còi khi cần thiết, nhường đường cho người đi bộ. Người cao quý sẽ vội vàng dựng chân chống xe chạy tới đỡ một người bị ngã thay vì kéo cửa kính ô tô xuống, thò đầu ra hỏi "Ê, có sao không?".

Cao quý là người học rộng hiểu cao, đọc nhiều sách vở. Người đọc nhiều sách cách nói chuyện cũng tinh tế hơn, ở một tầm cao hơn những kẻ hời hợt với tri thức. Người giàu sang đủ tiền mua một bức tranh quý, người cao quý có thể ngắm nhìn và diễn thuyết về nó bằng cả lòng đam mê.

Trong Thế chiến II, Hoàng tử nước Anh Edward đi thị sát một khu dân nghèo. Ông trịnh trọng nói với một bà lão nghèo rằng: "Xin hỏi, tôi có thể vào được không?" Một người quý tộc chân chính luôn luôn tôn trọng người khác, cho dù đối phương là người địa vị thấp hèn.

Người ta nói "Phú quý sinh lễ nghĩa", ấy vậy mà nhiều kẻ phú quý vô lễ nghĩa, lắm người không cần khoác lên mình chiếc áo phú quý vẫn lễ nghĩa ngút ngàn. Phàm, những kẻ thấp hèn mới phải cố gắng tỏ ra cao quý.

12

NHỮNG KỸ NĂNG CƠ BẢN KHI GẶP NẠN

XỬ LÝ KHI BỊ BỎNG

Một nguyên tắc chung trong sơ cứu bỏng ban đầu là cần xả nước lạnh vào vết bỏng càng sớm càng tốt trong 15 – 20 phút để làm giảm nhiệt độ bề mặt của da, có tác dụng giảm độ sâu của vết bỏng. Tuyệt đối không ngâm vết bỏng bằng nước đá, đá lạnh. Vùng da bị bỏng quá lạnh sẽ khiến thân nhiệt hạ, gây ra hiện tượng co mạch máu, co cơ, khiến tình trạng bỏng trở nên nặng hơn. Khi bị bỏng, bôi nước mắm, xà phòng, vắt nước củ chuối, củ ráy, kem đánh răng... lên vết thương đều là những cách phản khoa học có thể gây nhiễm trùng vết bỏng khiến cho việc điều trị càng khó khăn, tốn kém hơn.

GẶP HỎA HOẠN

Tắt toàn bộ hệ thống điện, xác định hướng cháy để tìm lối thoát hiểm.

Cúi thấp người, dùng khăn ướt bịt mũi để tránh khói, hầu hết nạn nhân hỏa hoạn đều do bị ngạt khói nên không thể chạy thoát khỏi đám cháy.

Khi tóc hoặc quần áo bị bén lửa nên dừng lại, nằm xuống và lăn người qua lại hoặc lăn tròn.

LẠC TRONG RỪNG

Chọn vị trí bạn đang đứng làm điểm bắt đầu và đánh dấu bằng hòn đá, tờ giấy, mảnh áo... hoặc bất cứ thứ gì dễ dàng quan sát

được từ xa.

Tìm dụng cụ để nhóm lửa, tạo nhiều khói nhằm phát tín hiệu cầu cứu.

Chủ động tìm nguồn nước trong rừng.

Và cuối cùng, học cách sử dụng la bàn. GPS có thể không phải là người bạn lý tưởng trong những trường hợp này.

13

QUẢN LÝ THỜI GIAN NHƯ CÁC VĨ NHÂN

Mỗi ngày điển hình của bạn trôi qua như thế nào? Làm việc 8 tiếng và thời gian làm việc hiệu quả chỉ khoảng 4 tiếng; lướt Facebook, xem phim… 3 tiếng; ngủ 9 tiếng; ăn uống và sinh hoạt cá nhân 2 tiếng; chỉ còn 2 tiếng đồng hồ cho tất cả những việc khác. Mỗi ngày trung bình bạn lãng phí 6 tiếng đồng hồ cho những hoạt động không cần thiết. Một năm: 6 x 365 = 2190 tiếng

Một đời: 2190 x 60 năm = 131400 tiếng = 5475 ngày = 15 năm

15 năm này nếu chỉ mang ra để học tiếng Anh thì cuộc đời bạn đã thay đổi biết bao nhiêu.

Tham khảo cách quản lý thời gian của Tổng thống Mỹ thứ 34 Eisenhower. Ông chia công việc của mình thành 4 cấp độ:

ƯU TIÊN CẤP 1: QUAN TRỌNG, KHẨN CẤP

1. Bạn phải làm ngay vì chúng rất quan trọng và khẩn cấp. Có 3 loại việc được xếp vào cấp độ này:

2. Xảy ra không đoán trước được: Chăm sóc người thân ốm, một cuộc họp khẩn, các cuộc điện thoại quan trọng của sếp hoặc khách hàng, email công việc…

Đoán trước được: Sinh nhật người thân, ngày lễ tình nhân, kỷ niệm lễ cưới, đám cưới bạn thân…

3. Do trì hoãn, lười, thiếu chuẩn bị để tới sát hạn chót: Soạn bài thuyết trình, ôn thi sát…

Ta thường không tránh được loại 1, 2. Hoàn toàn có thể giảm thiểu loại 3 bằng cách chuyển chúng thành việc Priority 2.

ƯU TIÊN CẤP 2 – QUAN TRỌNG, KHÔNG KHẨN CẤP

Bạn hãy dành nhiều thời gian cho những việc này. Chúng thường không khẩn cấp, nhưng sẽ tích lũy dần để giúp bạn đạt được thành tựu mong muốn. Ví dụ: Ôn thi từ đầu học kỳ; đọc sách; học tiếng Anh; tập thể dục; thiền;...

Nếu bạn đang làm việc Priority 2 có việc Priority 1 xuất hiện hãy hoàn thành việc Priority 1. Sau đấy, hãy chắc chắn bạn hoàn thành Priority 2. Đừng để sang ngày hôm sau!

ƯU TIÊN CẤP 3 – KHÔNG QUAN TRỌNG, KHẨN CẤP

Những việc này chẳng có gì quan trọng, không giúp bạn tiến gần mục tiêu thêm được bước nào. Nhưng chúng lại khẩn cấp, bạn khó mà sắp xếp hay kiểm soát được chúng.

Ví dụ: Cuộc gọi từ ông anh họ lâu ngày không gặp; tin nhắn từ đám bạn; người thân nhờ bạn đi mua đồ khi bạn đang làm việc, học bài;...

Bạn phải tìm cách giải quyết những việc này càng nhanh càng tốt. Hãy học cách kết thúc các cuộc điện thoại, tin nhắn một cách lịch sự. Học cách từ chối khéo léo để giảm thời gian cho những việc này.

ƯU TIÊN CẤP 4 – KHÔNG QUAN TRỌNG, KHÔNG KHẨN CẤP

Chỉ dành dưới 5% thời gian cho Priority 4. Chúng tiêu tốn thời gian mà không đem lại lợi ích đáng kể: check Facebook; xem video giải trí trên YouTube; xem các chương trình giải trí trên tivi; xem phim.

Khi chuẩn bị làm 1 việc thuộc nhóm Priority 4 hãy tự hỏi mình: Xem chương trình ca nhạc này có giúp tôi nhiều trong việc chinh phục được mục tiêu không? Chơi game này có giúp tôi học giỏi không? Tôi có nhất thiết phải xem phim này không?

Cấp độ phân bố phù hợp của phương pháp này:

P1: 15% – 20%

P2: 60% – 65%

P3: 10% – 15%

P4: < 5%

Nên nhớ, các bậc vĩ nhân cũng chỉ có 24 tiếng/ngày. Thời gian là vàng là bạc. Nếu bạn cứ lãng phí thì cũng có ngày “phá sản”.

14

ĐỂ TRỞ NÊN GIÀU CÓ, TRƯỚC HẾT HÃY HỌC CÁCH QUẢN LÝ TIỀN BẠC

Phỏng vấn một tỷ phú trẻ về bí kíp làm giàu, ông chia sẻ: "Khi tôi còn là một cậu trai nghèo kiết xác, tôi khởi nghiệp với 1 đô la trong tay. Tôi mua một quả táo với giá 1 đô, tỉ mẩn dùng áo của mình đánh thật bóng nó rồi bán với giá 2 đô. Tôi tiếp tục mua 2 quả táo và dùng cách cũ, tôi kiếm được 4 đô…

… Sau đấy, bố vợ tôi mất và tôi thừa kế tài sản kếch sù của ông."

Đấy là câu chuyện của những người giàu. Nếu bạn chưa giàu, trước hết bạn phải học cách quản lý tiền bạc.

Khi còn là sinh viên, với mức trợ cấp của bố mẹ là 2 triệu đồng/tháng, hắn sống rất tốt với số tiền đó. Ra trường, đi làm và nhận mức lương 5 triệu đồng, lẽ ra hắn phải dư ra 3 triệu đồng mỗi tháng mới đúng, nhưng cuối tháng nào hắn cũng cháy túi và nằm dài đợi lương. Hắn nghĩ về những người có mức thu nhập 15, 20 triệu hẳn phải sống dư dả lắm. Cho đến khi hắn cũng có thể kiếm được 20 triệu/tháng như người ta, hắn thấy mình vẫn không giàu có, vẫn không có nổi một đồng tiền tiết kiệm.

Vấn đề của hắn nằm ở đâu? Hắn nhận ra "quản lý tiền bạc" là một khái niệm xa xỉ với hắn. Hắn muốn kiểm soát tài chính của mình, muốn có một khoản tiền tiết kiệm cho tương lai nhưng vẫn đảm bảo được cuộc sống hằng ngày. Nhưng, làm thế nào để có thể quản lý tiền bạc?

Cuối cùng, hắn tìm được phương pháp tư duy 6 chiếc lọ. 6 chiếc lọ

này đã dẫn hắn bước vào thế giới của người "luôn luôn có tiền". Phương pháp 6 chiếc lọ (JARS system) được tạo ra bởi Harv Eker – người sáng lập kiêm giám đốc công ty Peak Potentials Training. Hắn rót tiền của hắn vào 6 chiếc lọ theo tỷ lệ sau:

– Lọ 1: Tài khoản chi tiêu cần thiết 55%: Phục vụ cho những nhu cầu thiết yếu, đồng thời hắn cân nhắc giới hạn chi tiêu, thay đổi lối sống phù hợp.

– Lọ 2: Tài khoản tiết kiệm dài hạn 10%: Tích lũy dần cho những mục tiêu lớn trong tương lai.

– Lọ 3: Tài khoản giáo dục 5%: Hắn không ngừng đầu tư kiến thức cho bản thân.

– Lọ 4: Tài khoản tự do tài chính 10%: Hắn đầu tư vào một vài thứ để khi không đi làm nữa vẫn có thể tự chủ tài chính.

– Lọ 5: Tài khoản hưởng thụ 10%: Tự thưởng cho bản thân để lấy động lực làm việc tốt hơn.

– Lọ 6: Tài khoản từ thiện 10%: Phần này hắn dùng để đóng góp cho cộng đồng, giúp đỡ người khác

Và rồi… hắn trở thành người có tiền lúc nào không hay.

Quay lại câu chuyện của chúng ta, bất cứ ai cũng có thể sử dụng phương pháp 6 chiếc lọ này để quản lý tiền bạc, kể cả khi bạn nghĩ mình không có nhiều tiền để quản lý. Điều quan trọng là bạn cần phát triển nó thành thói quen. Thậm chí với 100 nghìn đồng, bạn vẫn có thể bắt đầu phương pháp này.

Còn một điều đặc biệt "quan trọng" nữa: Tiền bạc không "quan trọng", đấy là khi bạn nói về tiền của người khác. Nếu bạn không thấy tiền bạc "quan trọng", hãy đưa nó cho tôi.

15

NGƯỜI THÔNG MINH LÀ NGƯỜI CÓ KHẢ NĂNG TỰ HỌC

Mày ạ, dù đã chuẩn bị tinh thần là sang đây học sẽ vất vả hơn nhiều nhưng không nghĩ phải self-study nhiều đến thế. Những buổi đầu nghe giảng, chỉ hiểu lõm bõm vì thầy giáo nói quá nhanh. Tao phải thu âm bài giảng về nghe đi nghe lại đến khi hiểu bài.

Giảng viên không chú trọng nhiều vào việc giảng lý thuyết, tụi tao phải đầu tư rất nhiều thời gian tự nghiên cứu trước bài học. Tới lớp, tụi tao trình bày các vấn đề mình đã nghiên cứu, bảo vệ ý kiến và phản biện lại chúng bạn. Hằng tuần, tao phải hoàn thành bài đọc vài trăm trang sách mà giáo sư giao cho.

Các bài giảng, assignments và exams chủ đề thường rất rộng, tao phải chuẩn bị, nghiên cứu, tìm tài liệu từ đầu học kỳ. Khó khăn nhất trong khâu tìm tài liệu để nghiên cứu, làm bài là những nguồn dễ tìm thấy như Wikipedia sẽ bị đánh giá thấp vì độ tin cậy không cao.

Sinh viên ở đây, đứa nào cũng có thể nói thông thạo ít nhất 2, 3 ngoại ngữ, thuyết trình tự tin, chơi thể thao tốt, tham gia tích cực các câu lạc bộ trong trường…

Đọc thư của người bạn gửi về từ Anh, tôi bỗng cảm thấy xấu hổ. Bạn bè năm châu đang tích cực, chủ động trau dồi bản thân mỗi giờ mỗi phút. Còn bao nhiêu thanh niên Việt Nam vẫn lầm lũi cắp sách tới trường, trăm người như một, thầy đọc trò chép.

Khi chúng ta vẫn giữ hình thức học thụ động, ở các nước có nền giáo dục tiên tiến, tự học đã trở thành một chủ nghĩa. Chủ nghĩa

tự học (hay autodidactism), tiếng Anh là self-education (hay self-learning và self-teaching) là việc học về một hay nhiều chủ đề mà người học có ít hoặc không có sự dạy dỗ chính thống nào.

Chúng ta bây giờ, trước mặt là màn hình máy tính, trên tay là điện thoại thông minh, người thầy giáo giỏi nhất thời đại này là Google, YouTube… và hàng triệu website bổ ích khác. Đừng bó buộc sự học của mình trong trang sách giáo khoa.

Chuẩn bị đi xin việc thì mày mò thêm cách viết CV, trau dồi kỹ năng văn phòng: Word, Excel đi, đừng đợi lúc bảo đi in tài liệu cũng phải có người cầm tay chỉ việc.

App điện thoại, website học ngoại ngữ miễn phí là nguồn tài nguyên vô tận luôn sẵn có. Sao chỉ là tiếng Anh? Hãy cho bản thân được biết ít nhất hai ngoại ngữ.

Thích chụp ảnh thì chăm chỉ đi chụp ảnh dạo, đọc thêm tài liệu chụp ảnh, rồi học thêm photoshop, dần dần cũng sẽ tiến bộ lên.

Thích lập trình thì đừng chỉ chơi game nhiều, mà mày mò, học lập trình game, chơi game mình tự làm ra chắc sẽ thích hơn nhiều.

Tự học vài ngón đàn ca sáo nhị, sexy dance, khiêu vũ… mỗi thứ một chút còn giao lưu với bạn bè. Có chút tài lẻ bỗng dưng tự tin thêm bội phần.

Thời đại mới rồi, ngưng đổ lỗi cho nền giáo dục, ngưng hài lòng với bản thân, thiếu gì thì học nấy đi.

16

BẢO VỆ QUAN ĐIỂM CÁ NHÂN BẰNG TƯ DUY PHẢN BIỆN

Trong một lớp tiểu học nọ, người thầy đứng trước học trò và nói: "Ta sẽ chứng minh cho các con thấy rằng, nếuChúa tồn tại, thì ông ta là quỷ dữ." Người thầy lập luận: "Chúng ta đều biết Chúa tạo ra mọi thứ. Nếu đó là thật thì Chúa cũng tạo ra quỷ dữ. Như vậy Chúa chính là quỷ dữ."

Một cánh tay giơ lên từ cậu bé tóc xoăn: "Thưa thầy, cái lạnh có tồn tại không ạ?"

"Tất nhiên là có. Trong các em ai lại chưa thấy lạnh nào?"

"Thầy đã sai!". Cậu bé lắc đầu. "Sự thật là cái lạnh không tồn tại. Theo các định luật vật lý, thứ ta gọi là lạnh thực chất chỉ là biểu hiện của thiếu vắng nhiệt độ. Thưa thầy, bóng tối có tồn tại không ạ?"

Thầy bối rối: "Tất nhiên… là có."

"Thầy sai một lần nữa. Bóng tối cũng không tồn tại. Bóng tối thực chất là sự thiếu vắng ánh sáng. Chúng ta có thể nghiên cứu ánh sáng, không phải bóng tối." Cậu bỗng nghiêm giọng. "Quỷ dữ không tồn tại. Chúa không tạo ra quỷ dữ. Vì giống như cái lạnh và bóng tối, đó là kết quả của việc con người không có được tình yêu của Chúa."

Cậu bé đấy là Albert Einstein.

Câu chuyện trên là ví dụ dễ hiểu nhất cho tư duy phản biện. Critial Thinking – Tư duy phản biện đã xuất hiện khá lâu ở các

nước phương Tây. Tuy nhiên ở Việt Nam, khái niệm này còn mới mẻ và trừu tượng.

Tư duy phản biện có thể phân làm 2 loại: Tư duy tự phản biện – Tư duy phản biện ngoại cảnh. Tư duy tự phản biện là tự mình phản biện lại những ý nghĩ, hành động của chính bản thân mình. Trong khi đó, Tư duy phản biện ngoại cảnh là việc thu thập, tiếp nhận những thông tin ngoại cảnh từ nhiều chiều để phân tích, đánh giá về những sự vật, sự việc khác. Thông thường, chúng ta hay có xu hướng phê phán người khác nhiều hơn và ít khi phê phán chính mình. Khi đưa ra một ý kiến, chúng ta hay bảo vệ ý kiến đó thay vì tự mình đào sâu tìm hiểu, phân tích kỹ lưỡng để nó trở nên tốt hơn, hoàn thiện hơn.

Theo một kết quả nghiên cứu gần đây, người Việt ít tranh cãi nhất châu Á. Điều này tưởng chừng như là một tín hiệu tích cực nhưng lại phản ánh một điểm yếu của người Việt. Ít tranh cãi nhiều khi là do không đủ khả năng tranh luận, cụ thể hơn là không có tư duy phản biện.

Trong lớp học, giáo viên nói, học trò chỉ biết nghe; về nhà bố mẹ lên tiếng là con cái đều một dạ hai vâng, được tiếng ngoan; ở công sở lãnh đạo cần ý tưởng của nhân viên thì toàn những người ngại lên tiếng, chờ sếp chỉ đâu đánh đó…

Một vị giám đốc người nước ngoài làm việc tại Việt Nam than thở làm việc với người Việt rất mệt. Sếp nói gì nhân viên cũng gật, cũng dạ vâng, ngại đóng góp ý kiến, ngại đưa ra ý tưởng. Thậm chí có những việc được giao không phù hợp, vượt quá khả năng của mình, họ cũng không lên tiếng cho đến khi… hỏng việc.

Ra nước ngoài giữa hàng ngàn sinh viên rất dễ nhận ra sinh viên người Việt. Các bạn rất ngoan, thích im lặng và đến phần phát biểu ý kiến thường tìm cách đùn đẩy nhau.

Với sự phát triển của mạng xã hội, nhiều bạn trẻ thường không có tư duy phản biện để sàng lọc thông tin, chắt lọc sự thật mà có xu hướng hùa theo đám đông. Người Việt ít tranh cãi nhưng lại tràn lan việc hành xử bằng nắm đấm, bạo lực? Tình trạng bạo lực ở trẻ em lẫn người lớn cũng đang có xu hướng gia tăng. Phải chăng vì chúng ta không có khả năng giải quyết vấn đề bằng lời nói?

Ở Mỹ và châu Âu, giáo viên rèn luyện cho học sinh tranh luận từ cấp tiểu học. Họ đặt ra các đề tài mang tính khơi gợi như “Ma quỷ có tồn tại không?” hay “Ta nên luôn trung thực hay có thể nói dối

khi cần thiết?" rồi chia học sinh thành hai nhóm có ý kiến khác nhau. Các nhóm sẽ trình bày lập luận, sau đó giáo viên sẽ đổi vai trò, nhóm nào từng chống lại giờ phải ủng hộ, và ngược lại. Mục đích không phải là tìm câu trả lời, mà rèn luyện cho trẻ em thấy được các mặt khác nhau của cùng một vấn đề. Tư duy phản biện trở thành môn học chính quy. Ở mỗi cấp, lại có những môn học về tư duy mang tính chuyên sâu khác nhau, như phân tích bằng chứng hay tiếp cận và phát triển tranh luận. Các chủ đề cũng được chia ra như phản biện về chính trị, tôn giáo, giáo dục, tâm lý, lịch sử… cung cấp những kỹ năng tư duy trong nhiều lĩnh vực.

Các cấp học của chúng ta hầu như không đào tạo chính quy hình thành tư duy phản biện. Ta có thể tự tập luyện cho mình thông qua các bước đơn giản sau:

- Đặt câu hỏi;

- Tìm kiếm thông tin;

- Khách quan phân tích sự việc;

- Đưa ra giải pháp giao tiếp.

17

TIÊU TIỀN NHƯ THẾ NÀO ĐỂ KIẾM ĐƯỢC NHIỀU TIỀN HƠN?

Thời gian sống ở Nhật, mỗi lần đi taxi tôi nhận thấy hầu hết tài xế taxi đều là người lớn tuổi. Trên đường đi lên núi Phú Sỹ, tại các trạm dừng, cũng có rất nhiều bác lớn tuổi mặc đồng phục, làm công việc cảnh báo, hướng dẫn xe vào vị trí an toàn.

Người Nhật không phân biệt tuổi tác, giới tính… bất kể là ai họ vẫn chăm chỉ kiếm tiền. Người lớn tuổi càng không chấp nhận việc ngồi chơi không khi vẫn còn khả năng kiếm tiền.

Tại Nhật, phổ biến kiểu nhà ở theo kiểu truyền thống, hoặc các căn hộ thuận tiện cho việc đi lại thay vì các căn biệt thự cao cấp.

Người Nhật không tiêu tốn tiền bạc cho nhà đẹp, xe sang, đồ hiệu… họ thích dùng tiền cho nghệ thuật, học tập và du lịch.

Ở một đất nước phát triển như Nhật, mọi chi tiêu đều được tính toán một cách cẩn thận, kỹ lưỡng. Bởi người Nhật tiêu tiền để kiếm tiền, tiêu tiền để sinh ra lời.

Chúng ta thường hướng tới những giá trị vật chất khi có tiền trong tay: điện thoại, xe hơi, biệt thự, đồ hiệu…

Chạy đua theo những mẫu xe mới nhất, có iphone 6 nhất định phải có iphone 7, tủ quần áo thời trang luôn chật kín với những bộ đồ chỉ diện một vài lần… những người tiêu dùng nhiệt tình như thế chính là lý do khiến các nhà sản xuất không bao giờ phá sản. Và ranh giới giữa việc mua sắm và nợ nần là rất mong manh.

Hầu hết những vật chất trên đều “có giới hạn”. Người thông minh

sẽ tiêu tiền của họ vào những thứ lâu dài và thiết thực hơn.

Đầu tư vào giáo dục: học thêm ngoại ngữ để có cơ hội làm việc ở nước ngoài hay doanh nghiệp nước ngoài, nâng cao chuyên môn để được thăng tiến trong công việc cùng một mức thu nhập tương đương… Đầu tư vào giáo dục chưa bao giờ là sai lầm.

Đầu tư vào ẩm thực là một lựa chọn không tồi. Ẩm thực không chỉ là ẩm thực mà còn chứa đựng bề dày văn hóa, lịch sử, mỗi món ăn là một câu chuyện.

Đầu tư vào du lịch: 63 tỉnh thành Việt Nam, 200 quốc gia trên thế giới… có cơ hội thì hãy đi. Đi để mở mang tầm nhìn, đi là sự đầu tư đúng đắn. Đi trong giới hạn chi phí có thể, chọn cho mình hình thức đi phù hợp với túi tiền nhất và vẫn đảm bảo sự trải nghiệm.

Đầu tư vào sách: sách giấy, ebook, mua hay mượn sách ở thư viện… Đây là sự đầu tư ít tiền nhất nhưng thu lãi lớn nhất. Thay cho cầm điện thoại để giết thời gian chết, hãy cầm sách.

Tiền kiếm được là để tiêu, nhưng cần chi tiêu thông minh. So với việc chi tiêu tằn tiện và chi tiêu thông minh kết hợp với gia tăng tài chính, tôi chọn cách thứ 2. Điều cuối cùng, hãy dùng tiền để mua tài sản gia tăng hơn là tài sản hao mòn.

18

HỌC TẬP NGUYÊN TẮC NGƯỜI THỨ 10 CỦA NGƯỜI DO THÁI

Trước năm 1930, người Do Thái không ngờ rằng họ sẽ bị dồn vào trại tập trung. Từ những năm 1933 trở về sau, một mạng lưới các trại tập trung và trại hủy diệt do Đức Quốc xã dựng lên nhằm bắt nhốt và tiêu diệt người Do Thái. Hàng nghìn người Do Thái bị giết chết tại các trại này.

Người Do Thái không tin rằng dân tộc mình sẽ bị Ai Cập đánh chạy ra đến bờ biển. Năm 1560 trước CN, người Ai Cập bắt dân tộc Do Thái làm nô lệ. Năm 1225 TCN, người Do Thái trốn chạy khỏi kiếp nô lệ, bị Ai Cập đuổi theo đến bờ biển.

Chính vì vậy người Do Thái có một nguyên tắc, một hội đồng 10 người sẽ cùng đánh giá một vấn đề, nếu có 9 người cho rằng điều đó không thể xảy ra thì người thứ 10 phải phản biện ngược lại và chuẩn bị kế hoạch khi nó xảy ra, dù quan điểm của ông ta có là gì đi nữa.

Điều này tương tự với thuyết Thiên nga đen nổi tiếng. Quy luật này thể hiện được sức mạnh của sự bất thường, tức là những điều ta nghĩ không bao giờ xảy ra lại xảy ra và tác động mạnh mẽ tới ta.

Chính vậy, ta luôn phải có cho mình một phương án dự phòng – kế hoạch B.

Những điều nhỏ nhặt nhất trong cuộc sống cũng cần một phương án dự phòng. Đi ra ngoài không quên để vào cốp xe áo mưa hay chiếc ô, đề phòng trời mưa dù bên ngoài đang nắng chang chang.

Đi cắm trại không quên mang theo sạc dự phòng, đèn pin, la bàn,

sẵn sàng cho tình huống bị lạc hay mất điện.

Tính xa hơn, nếu đang có một công việc tưởng chừng như ổn định cũng không vì thế mà không chuẩn bị cho mình một kế hoạch B. Công ty có thể phá sản hay cắt giảm nhân sự. Phương án dự phòng tốt nhất là không ngừng học tập, nâng cao trình độ chuyên môn để hoàn toàn tự tin nếu phải đến phỏng vấn ở một công ty mới.

Đứng trước bài toán khởi nghiệp cần dự trù tỷ lệ thất bại và những khó khăn có thể xảy đến, kể cả những nguy cơ khó lường nhất.

Khi lên kế hoạch truyền thông cũng cần suy tính song song kế hoạch xử lý những khủng hoảng truyền thông có thể xảy ra.

Những điều bất thường hoàn toàn có thể ập đến, càng suy tính kỹ, lên kế hoạch dự phòng chính xác càng giảm thiểu được mức độ ảnh hưởng, thậm chí xoay ngược tình thế.

Nguyên tắc người thứ 10, chung quy lại chính là tư duy phản biện và khả năng ứng phó khiến chúng ta sẵn sàng với mọi biến cố trong cuộc sống.

19

PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG LÀM VIỆC NHÓM ĐỂ HOÀN THIỆN CÁ NHÂN

Một trong những nguyên tắc làm việc của người Nhật là "Không được tự mình nhận định". Mọi quyết định trong công việc đều cần bàn bạc, thông qua bởi đồng nghiệp và cấp trên. Nguyên tắc này nêu cao tinh thần làm việc tập thể, làm việc nhóm của người Nhật, hạn chế yếu tố chủ quan, chuyên quyền trong công việc. Giống như việc xòe rộng hết cả 5 ngón tay ra chắc chắn sức sẽ rất yếu, nhưng nếu nắm chặt tay lại thì sức mạnh sẽ vô cùng lớn.

Đi học, đi làm và cả trong cuộc sống, kỹ năng làm việc nhóm là một kỹ năng tối quan trọng. Nhưng ít bạn trẻ được đào tạo bài bản kỹ năng làm việc này, hầu hết các bạn trẻ còn rất yếu kém trong làm việc nhóm.

Điển hình của thành viên làm việc nhóm không hiệu quả chia thành 4 kiểu: kiểu im re không đóng góp gì; kiểu muốn làm lãnh đạo, nhất định phải làm lãnh đạo; kiểu cái gì cũng chê nhưng không đưa ra giải pháp gì và kiểu nai lưng ra làm cho công việc chung. Kết quả của những nhóm này thường là những trận tranh cãi và một sản phẩm sát deadline không mấy giá trị.

Những nguyên tắc cơ bản cần tuân thủ khi làm việc nhóm là gì?

– Không xem mình là trung tâm, không đặt cái tôi lên cao hơn tập thể.

– Mỗi một cá nhân nên là hình mẫu của sự nhiệt tình. Làm việc

nhóm giống hình thức hợp tác xã trước đây, làm ít hay nhiều đều được hưởng quyền lợi ngang bằng nhau nên không ít thành phần ỷ lại, thờ ơ với công việc.

– Hãy tranh luận. Tranh luận là điều cần thiết trong làm việc nhóm. Đồng ý với tất cả mọi phương án được đưa ra là không thể. Tranh luận để đưa ra giải pháp tốt nhất.

– Ai cũng phải làm việc. Đặt ra yêu cầu, nhiệm vụ cụ thể cho từng thành viên nhóm nhằm tận dụng được toàn bộ sức mạnh của tập thể.

Đàn ngỗng trời xếp thành hình chữ V bay về phương nam tránh rét là một hình tượng điển hình của làm việc nhóm.

Khi một con chim vỗ cánh sẽ tạo nên một lực đẩy nâng cao con ở phía sau. Khi bay theo dạng hình chữ V, cả đàn tăng thêm 71% lực đẩy so với bay một mình. Một tập thể hoàn chỉnh có thể đi nhanh hơn và dễ dàng hơn nếu có thể tổng hợp những ưu thế của từng cá thể và hỗ trợ lẫn nhau để có sức mạnh tốt hơn từng cá nhân riêng lẻ.

Khi con ngỗng đầu đàn thấy mệt, nó sẽ bay về phía sau và con ngỗng khác sẽ thay thế nó dẫn đầu. Chia sẻ vị trí lãnh đạo sẽ đem lại lợi ích cho tất cả và những công việc khó khăn nên được thay phiên nhau đảm nhận.

Những con ngỗng trong đội bay luôn "hô hào" từ phía sau để khuyến khích những con phía trước giữ vững tốc độ. Thái độ tích cực và hỗ trợ từ tất cả các thành viên trong nhóm chính là động lực không ngừng nghỉ cho những thành viên còn lại.

Khi một con ngỗng bị ốm hoặc bị thương hoặc bị bắn trúng, hai con khác sẽ bay theo để bảo vệ và giúp nó đáp xuống. Một tập thể đoàn kết là các cá thể luôn bên cạnh, hỗ trợ lẫn nhau những thời điểm khó khăn.

Hãy nhớ, điều quan trọng không phải là ai ở trong đội, mà là các thành viên tương tác với nhau ra sao.

20

VÒNG BỤNG TỶ LỆ NGHỊCH VỚI VÒNG ĐỜI

Tại các trường tiểu học ở Mỹ, học sinh đi học như đi chơi, trong balo chỉ có vài ba cuốn sách trơ trọi, đến trường thì toàn phải… chơi. Các môn học bị biến thành trò chơi, cộng trừ nhân chia đều thông qua game để học.

Học nhẹ hều thế mà đến giờ học thể dục, lũ trẻ lại hùng hục ra sân tập, mồ hôi nhễ nhại, quần áo lấm lem, giày dép bong tróc vì vận động nhiều quá.

Các trường học ở đây rất chú trọng không gian cho thể dục thể thao, bên cạnh những sân tập rộng mênh mông là những nhà thi đấu chuyên nghiệp.

Tụi nhỏ học thể dục rất nghiêm túc, tập luyện và thi đấu liên tục. Nên thành tích các đội tuyển thể thao của Mỹ trên bảng xếp hạng thế giới rất cao dù
vận động viên đa phần là sinh viên. Đến khi học lên các bậc học cao hơn, học sinh bắt đầu tăng tốc trong học tập kiến thức. Lúc bấy giờ, tụi nó đã cứng cáp, sức khỏe dồi dào, có một thể lực tràn đầy sức sống, kỹ năng mềm tốt… chúng bắt đầu bồi đắp kiến thức. Thể lực khỏe khoắn thì tinh thần mới thoải mái, tiếp thu điều gì cũng dễ dàng, thông suốt.

Cũng ở đất nước này, trong những kỳ thi sát hạch, săn học bổng… các giải thưởng thể dục, thể thao, văn hóa, nghệ thuật của học sinh là một điểm cộng lớn đối với hội đồng chấm thi.

Khi còn trẻ, khả năng hồi phục của cơ thể còn tốt nên chúng ta vẫn chủ quan và phó mặc sức khỏe của mình. Đêm vẫn ôm điện

thoại làm cú đêm, ngày vẫn ngủ nướng tới trưa trờ trưa trật. Đi từ tầng 1 lên tầng 2 cũng kiên nhẫn đợi thang máy, kiên quyết không đi thang bộ. "Tập thể dục" dường như không có trong từ điển sống.

Tổng thống Obama dù bận rộn đến mấy, hằng ngày vẫn dậy sớm, tập thể dục đều đặn 45 phút. Ông quan niệm rằng dậy sớm, tập luyện là một thử thách lớn. Vượt qua được thử thách đầu ngày này thì mọi khó khăn trong ngày cũng dễ dàng để giải quyết hơn.

Dĩ nhiên, so với tập luyện khổ cực thì nằm ườn nghịch điện thoại vẫn hấp dẫn hơn. Hãy đặt điện thoại xuống 30 phút mỗi ngày, chơi bóng chuyền, bóng rổ, tập gym, tập yoga... thích gì tập nấy. Tập luyện xong, hít vào thở ra thấy thêm yêu đời, thấy tràn trề năng lượng, làm việc, học tập cũng hứng khởi hơn bội phần. Hình dung, con người ta như một chiếc máy tính, tích cực rèn luyện thể dục thể thao, chuẩn bị cho mình một cơ thể khỏe mạnh, ấy chính là một chiếc máy cấu hình mạnh, rồi muốn cài phần mềm, ứng dụng gì cũng chạy tốt. Còn ham hố cài phần mềm này kia nhưng cấu hình yếu, thể trạng kém, cơ thể lúc nào cũng trì trệ, không sớm thì muộn cũng phải cài lại Win.

21

BẠN ĐÃ BIẾT SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI?

Một cụ ông trước khi qua đời có để lại lời trăng trối: "Khi tôi chết đi, hãy chôn tôi cùng cục phát wifi, có như vậy thì con cháu mới tới thăm tôi thường xuyên được."

Mẩu truyện cười nói lên rằng, mạng xã hội đang dần trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống của các bạn trẻ. Không đơn thuần là nơi giao lưu, giải trí, mạng xã hội còn là nơi thể hiện cái tôi và lưu trữ nhiều thông tin cá nhân quan trọng của nhiều người.

Vậy nên, hãy là người dùng mạng xã hội thông minh và văn minh:

– Sử dụng bảo mật 2 lớp cho tài khoản mạng xã hội.

– Hạn chế đưa thông tin, hình ảnh đời tư lên mạng xã hội.

– Không bàn luận các vấn đề tôn giáo, chính trị trên mạng xã hội.

– Hỏi thăm hay nói những chuyện riêng tư, hãy gửi tin nhắn thay vì đăng bình luận.

– Hỏi ý kiến người khác trước khi đăng hình có mặt họ.

– Nghĩ kỹ trước khi bấm nút share.

Có một tin rất buồn là không có nhiều người quan tâm tới những bức ảnh bạn đang đi du lịch ở đâu hay bữa trưa của bạn là gì. Giá trị của những nút like chỉ dừng lại ở việc "đánh dấu tôi đã xem".

Thay vì đưa những bức ảnh selfie hay đang tạo dáng ở một nơi

nào đấy, hãy viết về những nơi mà bạn tới, cảnh quan có gì đặc sắc, có nét văn hóa nào đặc biệt, review chi tiết lịch trình đi lại…

Hãy chụp thật đẹp món ăn bạn được ăn, giới thiệu về nó, nó được làm ra như thế nào, ăn ở đâu ngon, có gì đặc biệt hơn so với những hàng ăn khác…

Hãy trở thành một người "có nội dung" thay cho những bức ảnh sáo rỗng. Đừng đăng nhiều, hãy đăng thật "chất". Xoay ống kính máy ảnh ra xa khuôn mặt của mình và hướng ra thế giới nhiều hơn.

Hạn chế những bình luận vô thưởng vô phạt trên mạng xã hội. Like những điều mình thực sự thích, thực sự ưng ý, không "hạ giá" nút like của bản thân. Tìm hiểu kỹ trước khi bấm nút share, share những điều có ích nhằm lan tỏa nó rộng rãi.

Follow những người văn hay chữ tốt, có ý chí, có cái nhìn tân tiến hiện đại để mở mang đầu óc. Theo dõi những doanh nhân thành đạt xem họ làm giàu như thế nào, theo dõi những người học tiếng Anh tốt xem họ đã học tập ra sao.

Unfollow những người suy nghĩ tiêu cực, phát ngôn bừa bãi, hở tí là chửi bới chế độ, mạt sát xã hội, thích up hình khoe khoang ăn chơi. Thế giới tươi đẹp của ta không cần quá nhiều những điều như thế.

Tạo cho mình một trang cá nhân "sạch và đẹp" giống như bản CV xin việc, đây cũng chính là nơi mà người khác nhìn nhận, đánh giá con người của bạn.

Hãy cư xử nhã nhặn, tôn trọng và văn minh trên mạng xã hội như trong đời thực của bạn vậy. Rất có thể 50% lý do nhà tuyển dụng không chọn bạn nằm trên tài khoản mạng xã hội của bạn.

PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

22

NHẬN THỨC THẾ MẠNH – THẾ YẾU CỦA BẢN THÂN

Nhà triết học vĩ đại Aristotle từng nói "Knowing yourself is the beginning of all wisdom" – "Thấu hiểu bản thân là khởi đầu cho mọi sự khôn ngoan". Hay gần gũi hơn, ông bà ta cũng đã có câu "Biết người biết ta, trăm trận trăm thắng".

Vậy, làm sao để thấu hiểu bản thân?

Trong kinh doanh, các nhà kinh tế học sử dụng phương pháp SWOT để phân tích doanh nghiệp nhằm đưa ra chiến lược tối ưu nhất. Chúng ta sẽ "mượn" phương pháp này để cùng nhau phân tích bản thân mình.

SWOT là viết tắt của 4 chữ Strengths (Thế mạnh), Weaknesses (Điểm yếu), Opportunities (Cơ hội) và Threats (Thách thức). SWOT giúp bạn nắm được thế mạnh của bản thân để phát huy tối đa, không để điểm yếu ảnh hưởng tới công việc. Đồng thời khám phá những cơ hội sẵn có và hạn chế những khó khăn gây cản trở. Hãy chuẩn bị giấy bút trên tay và cùng trả lời những câu hỏi dưới đây để hoàn thành SWOT của chính mình.

THẾ MẠNH

– Những thế mạnh của bạn mà người khác không có? (Kỹ năng, giáo dục, các mối quan hệ)

– Liệt kê những thành tích của bản thân khiến bạn tự hào.

– Bạn đang có những nguồn lực nào?

– Bạn thường được khen ngợi vì điều gì?

ĐIỂM YẾU

– Thói quen xấu của bản thân là gì?

– Điều gì thường khiến bạn lẩn tránh?

– Những kiến thức và kỹ năng bạn còn thiếu hụt?

– Bạn thường bị phê bình vì điều gì?

CƠ HỘI

– Bạn có tạo được ưu thế trong môi trường hiện tại không?

– Bạn có phải là một người làm một công việc đặc biệt?

– Bạn có thể đưa ra giải pháp cho các vấn đề không?

– Mạng lưới các mối quan hệ có thể giúp được gì cho bạn?

– Những công nghệ tiên tiến hỗ trợ gì cho bạn?

THÁCH THỨC

– Có đối thủ nào đang cùng cạnh tranh với bạn?

– Những điểm yếu nào của bạn có thể dẫn tới những mối đe dọa?

– Những khó khăn nào trong công việc, học tập cản trở bạn đạt được mục tiêu?

– Công việc, học tập của bạn có đang bị thay đổi không?

Sau khi hoàn thành bản SWOT trên, hãy nhìn vào gương, soi ngắm chính bản thân mình.

Có những điểm mạnh rồi thì cố gắng phát triển thêm nữa, không có best, chỉ có better. Tiếng Anh tốt rồi thì đầu tư học thêm tiếng Trung, tiếng Pháp, chuyên môn vững rồi thì học thêm văn bằng 2, văn bằng 3…

Điều đáng chú ý nhất của bản SWOT này là dám thẳng thắn đối diện với điểm yếu của bản thân. Còn chây lười, trì trệ thì tự đưa ra deadline cho bản thân, làm không kịp thì tự phạt mình thật nặng. Thấy việc không đúng chuyên môn thì lẩn tránh, sao không hỏi chuyên gia lĩnh vực đó, sao không hỏi "bác" Google, sao không đọc thêm sách, mày mò ngày đêm, làm nhiều thành quen, biến điểm

yếu thành thế mạnh của mình. Loius Pasteur đã nói rồi: “Cơ hội chỉ đến với những tư tưởng có chuẩn bị.”

Bạn đã chuẩn bị những gì cho cuộc đời mình?

23

KẺ THÙ LỚN NHẤT CỦA ĐỜI NGƯỜI LÀ CHÍNH MÌNH

Tiêu đề của chủ đề này tôi mượn trong 14 điều răn dạy của Đức Phật. Đức Phật dạy, con người ta vì tham sân si, đề cao cái tôi quá mà tự hại chính mình, biến mình thành kẻ thù lớn nhất cả đời người, kìm hãm chính mình đi đến với những điều tốt đẹp hơn trong cuộc sống.

Có một sự thật không phải ai cũng biết đó là chúng ta thường âm thầm khuếch đại và chỉ trích thậm tệ những khiếm khuyết của bản thân. Những suy nghĩ đó nhen nhóm và chuyển ngữ thành giọng nói thầm thì trong đầu bạn mỗi ngày.

Khi bạn đứng trước một cơ hội hay một công việc mới, sẽ có tiếng thì thầm vang lên "Mày không làm được đâu", "Mày nghĩ mày là ai?", "Mày quá vụng về và vô dụng".

Khi bạn có một ý tưởng tuyệt vời, giọng nói đó sẽ xuất hiện và đưa ra hàng loạt lý do để dập tắt sự sáng tạo của bạn. Ngay cả khi giọng nói đó tỏ ra tốt đẹp "Hãy ở nhà và tận hưởng sự tự do đi" thì nó lại quay ngoắt dằn vặt khi bạn nghe lời nó: "Thật thảm hại, mày cô đơn quá, không có nổi một người bạn". Nếu bạn không thể kiểm soát giọng nói bên trong con người mình, bạn sẽ tiếp tục trở thành nạn nhân của giọng nói thì thầm nó sẽ dần phá hủy hết những mối quan hệ, những thú vui, những điều tốt đẹp trong cuộc sống của bạn. Hãy nhéo mình một cái thật đau mỗi khi giọng nói ấy xuất hiện, thay thế nó bằng một giọng nói khác do chính bạn điều khiển và mong muốn.

Đừng nói "Tôi không có tiền", "Tôi không có năng khiếu", "Vì cha mẹ sinh ra tôi đã nghèo rồi mà", "Tôi cảm thấy xa vời quá"... Hãy

nói “Tôi luôn sẵn sàng học hỏi”, “Tôi sẽ bắt đầu ngay từ bây giờ với những gì tôi có”, “Tôi sẽ trải nghiệm”, “Tôi sinh ra là để thành công”…

Khi bạn trưởng thành, bạn có xu hướng nhìn cuộc sống này theo cách mà nó có sẵn. Và cuộc sống của bạn sẽ chỉ xoay quanh cái thế giới định sẵn đó. Đi học, đi làm, kiếm tiền, lập gia đình, hạn chế những điều mới mẻ phiền toái. Nhưng, cuộc sống này thực ra rộng lớn hơn những gì bạn nghĩ, khi bạn nhận ra một điều đơn giản rằng: Thế giới xung quanh được tạo ra bởi những người còn không giỏi bằng bạn. Bạn hoàn toàn có thể kiến tạo nên cuộc sống của chính mình bằng cách điều khiển những suy nghĩ bên trong mình. Suy nghĩ kiểm soát hành vi, hành vi kiểm soát kết quả. Những suy nghĩ của bạn có thể vùi dập hay nâng đỡ cho bạn. Sự lựa chọn thuộc về bạn.

24

LÀM GÌ ĐỂ ĐỐI MẶT VỚI LỜI PHÊ BÌNH?

Ranh giới giữa người thành công và kẻ thất bại đôi khi chỉ nằm ở thái độ trước lời phê bình. Tạm chia thành 4 kiểu người với 4 thái độ khi đối mặt với lời phê bình:

Một là người bảo thủ cố chấp, không chịu nổi phê bình.

Hai là người rất khiêm tốn, luôn sẵn sàng tiếp thu lời phê bình của người khác.

Ba là người trước mặt thì cảm ơn, tiếp thu sự phê bình nhưng sau đó lại chẳng nhớ gì.

Bốn là người trước mặt thì cương quyết không chịu nhận lỗi vì muốn giữ thể diện, nhưng lại âm thầm tự kiểm điểm mình.

Suy cho cùng, 4 kiểu người trên đều không thể coi là những người biết chấp nhận sự phê bình. Kiểu người thứ nhất và thứ tư không có thái độ thẳng thắn chấp nhận những lời phê bình; kiểu người thứ hai không có năng lực để thẩm định những lời phê bình, dễ bị đánh ngã; kiểu người thứ ba không có thành ý chấp nhận lời phê bình, chỉ khéo mồm mép.

Những kẻ ngốc nghếch khi bị phê bình thì lập tức nổi giận, nhưng những người thông minh thì học được thêm nhiều kinh nghiệm hơn từ những người trách móc, phản đối họ và "cản trở họ trên đường đi". Bill Gates cho rằng, kẻ ngốc sẽ tìm cách biện hộ cho sai sót của mình, nhưng những người dám thừa nhận sai sót của mình sẽ nhận được sự tôn trọng của người khác. Nếu chúng ta đúng thì phải thuyết phục để người khác đồng ý, ngược lại, nếu sai

thì nên thừa nhận. Ý kiến của người khác thường đúng đắn và khách quan hơn nhiều so với cách nhìn nhận của bản thân. Nhưng thông thường, mỗi khi bị người khác phê bình, chúng ta chưa làm rõ nội dung phê bình đã vội vàng biện hộ cho bản thân như một cách tự vệ. Bởi con người luôn thích nghe những lời dễ chịu hơn là chỉ trích.

Những người có đầu óc luôn nhìn nhận sự phê bình của người khác theo hướng tích cực, đặc biệt là những lời phê bình nghiêm khắc. Họ sẽ coi những lời phê bình của người khác là động lực để cải thiện mình, hoàn thiện cá tính, kiểm soát tình cảm, nâng cao sức chịu đựng về tâm lý và kích thích sự đấu trí.

Một người có đủ dũng khí để thừa nhận sai sót của mình sẽ đạt được cảm giác thoả mãn ở một mức độ nào đó. Điều này không chỉ giúp loại bỏ mặc cảm tội lỗi và bản năng tự vệ mà còn giúp giải quyết vấn đề do sai sót đó tạo ra.

25

THOÁT KHỎI VÙNG AN TOÀN LÀ BƯỚC ĐẦU TIÊN CỦA TRẢI NGHIỆM

Một ngày của bạn trôi qua như thế nào?

Sáng đi học, đi làm, gặp chừng đấy khuôn mặt quen thuộc mỗi ngày. Tối về nhà, ăn uống, lướt Facebook, thi thoảng đi chơi cùng bạn bè, ngủ nghỉ và kết thúc một ngày. Hôm sau mọi thứ lại xoay vòng. Có bao giờ bạn tự hỏi: "Cuộc đời chỉ có vậy thôi sao?" Bây giờ chúng ta 20 tuổi, cuộc sống của ta ngày qua ngày sẽ tiếp tục như thế 60 năm nữa cho đến khi ta chết?

Lần cuối cùng bạn làm điều gì đó lần đầu tiên là từ bao giờ? Cuộc sống của ta bây giờ phải chăng đã quá an toàn: không trải nghiệm, không va đập, không thử thách, không hào hứng như tuổi trẻ lẽ ra nó nên như thế. Chúng ta đang chết dần chết mòn trong vòng tròn an toàn ở những năm tháng đẹp nhất của cuộc đời.

Tôi muốn chia sẻ với các bạn một câu chuyện bên lề. Công trường cạnh nơi tôi làm việc, người ta có xích một chú chó với mục đích trông coi nguyên vật liệu. Công trường này nằm cạnh nhà xe công ty tôi, mỗi ngày hàng trăm người ra vào liên tục. Thời gian đầu, nhác thấy bóng người chú chó sủa váng lên. Dần dà, không ai quan tâm tới tiếng sủa của nó, nó cũng quá quen với việc người qua lại nên nó không buồn sủa nữa, chỉ nằm dài nhìn đời bằng cặp mắt lờ đờ. Đến giờ, tôi không chắc nó còn có khả năng trông coi nguyên vật liệu khỏi việc bị mất trộm. Mỗi chúng ta không ai có sợi xích hữu hình nào trói buộc như chú chó kia, nhưng luôn tự xích mình bằng một sợi xích vô hình. Chúng ta tự đánh mất bản lĩnh, đam mê, khả năng của bản thân vì những thói quen đời

thường và một vỏ bọc nhàm chán.

Oprah Winfrey – nữ hoàng truyền hình của ngành giải trí Mỹ từng nói: "Tôi đã luôn biết rằng mình là một ngôi sao lớn chờ thời." Tại sao bạn không nghĩ rằng chính bạn cũng là một ngôi sao chờ ngày tỏa sáng.

Hãy thoát ra khỏi vòng tròn an toàn, vượt qua giới hạn của bản thân. Bước ra khỏi bốn bức tường quen thuộc, đi du lịch, gặp gỡ những người mới, tìm hiểu những nền văn hoá mới.

Đi đến và ngắm nhìn những cảnh quan kỳ vĩ, đẹp đẽ trên thế giới, đọc sách đều đặn và chăm sóc sức khỏe nhiều hơn. Thế giới có gần 200 quốc gia, bao nhiêu điều mới mẻ chờ ta khám phá, cả cuộc đời mỗi năm đi một nước cũng là chưa đủ.

Hãy tin vào chính mình, trân trọng sự khác biệt, nuôi dưỡng niềm tin vào chính mình. Hãy âm thầm rèn luyện, tìm kiếm đam mê, theo đuổi con đường của riêng mình. Rồi một lúc nào đó, bạn sẽ thấy mình đang sống đúng như cách mà bạn từng mơ ước. Ta chỉ có 70, 80 năm cuộc đời để sống, hãy sống sao cho trọn vẹn, để không sống hoài, sống phí những năm tháng thanh xuân tươi đẹp này.

26

XÁC ĐỊNH SỞ THÍCH VÀ ĐAM MÊ

Chúng ta thường quan niệm đam mê và sở thích là một, thực ra, nó là hai phạm trù khác nhau nhưng có nhiều điểm tương đồng. Vậy rốt cuộc, đam mê là gì, sở thích là chi?

Theo Từ điển Oxford, đam mê – passion là "a very strong feeling of love, hatred, anger, enthusiasm", tạm hiểu là một cảm xúc mạnh mẽ của tình yêu, hận thù, tức giận, sự nhiệt tình. Sở thích – hobby là "an activity that you do for pleasure when you are not working" có nghĩa là một hoạt động bạn làm để vui vẻ, thoải mái khi rảnh rỗi.

Đam mê và sở thích cùng tồn tại trong mỗi con người, nhưng điểm khác biệt lớn nhất là gì? Hầu như ai cũng có nhiều sở thích, chúng ta dễ dàng nhận ra sở thích của mình nhờ những "khoái cảm" do nó mang lại. Những sở thích này có thể xuất hiện và biến mất trong một khoảng thời gian nào đấy. Trong bản tự thuật của mình vài năm trước, tôi điền vào mục sở thích: vẽ, hát và xem phim. Bây giờ, nếu ai hỏi sở thích của tôi là gì, tôi sẽ trả lời là đọc sách và đi du lịch.

Còn đam mê thì chỉ có một hoặc không. Niềm đam mê có thể được hình thành từ một sở thích. Đam mê sẽ tồn tại lâu dài, có thể đến hết đời. Đam mê cứu giúp người bệnh khiến một người trở thành bác sĩ và gắn bó với công việc suốt đời. Một nhà khoa học đam mê nghiên cứu, gắn bó với phòng nghiên cứu đến lúc chết. Nhưng cũng có những người, suốt đời không tìm được đam mê. Nhiều người vẽ nên hình tượng đam mê của chính mình, nhưng khi dấn thân vào cái đam mê mới biết mình chẳng hứng thú gì với nó. Ngược lại, có những việc tưởng chừng không hứng thú, nhưng

thực ra đó lại chính là đam mê bất tận. Chẳng hạn, nhiều người tưởng đam mê của mình là đi du lịch vòng quanh thế giới. Nhưng đến khi đi rồi mới thấy du lịch chỉ là sở thích nho nhỏ chứ không phải đam mê.

Sở thích, ở một mức độ nào đó thì chưa thể gọi là đam mê. Và đến một lúc nào đó, mỗi chúng ta sẽ đều có cơ hội tìm thấy được niềm đam mê của chính mình. Thế nhưng, đôi khi những sở thích cũng chẳng thể đưa cho bạn một câu trả lời chính xác cho câu hỏi "Đam mê của mình ở đâu?" thì cũng… chẳng sao. Hãy cứ đi từng bước, hãy bắt đầu bằng sở thích đơn giản và đừng băn khoăn nó sẽ dẫn đến cái gì vì điều quan trọng nhất là khám phá những khả năng tiềm ẩn bên trong bản thân thì bạn đã làm rất tốt.

Nếu có sở thích, hãy tận hưởng niềm vui do nó mang lại. Nếu tìm thấy được đam mê hãy cố gắng nuôi dưỡng nó, biết đâu một ngày nào đấy, nó sẽ cứu sống chính bạn. Khi ta 19, 20 tuổi và vẫn chưa xác định được mình đam mê cái gì cũng không hẳn là điều quá tồi tệ đâu!

27
LÀM CHỦ NGÔN NGỮ CƠ THỂ

Ngôn ngữ cơ thể là một loại ngôn ngữ, tức là sự giao tiếp. Mà đã là giao tiếp, tức là nó có sự tương tác. Vậy ngôn ngữ cơ thể của bạn đang nói gì với tôi? Theo một nghiên cứu khoa học, trong cơ thể động vật, có 2 hormone: testosterone (hormone thống trị) và cortisol (hormone áp lực). Những con đực cấp cao trong bậc thang linh trưởng hay những nhà lãnh đạo xuất sắc đều có nhiều testosterone và ít cortisol.

Các nhà nghiên cứu đã thực hiện một thí nghiệm về ngôn ngữ hình thể có tác động như thế nào tới hormone trong cơ thể. Nhóm 1 thực hiện những cử chỉ, hành động thể hiện sự tự tin, quyền lực. Nhóm 2 thực hiện những cử chỉ, hành động thể hiện sự sợ hãi, bất lực. Sau 2 phút, kết quả thu được thật bất ngờ, nhóm 1 chỉ số testosterone tăng lên 20%, cortisol giảm 25%. Ở nhóm người 2, chỉ số testosterone giảm 10%, cortisol tăng 15%. Kết luận sau thí nghiệm, những thay đổi trong ngôn ngữ cơ thể tác động trực tiếp tới não bộ làm thay đổi các chỉ số hoocmon. Ngôn ngữ cơ thể có khả năng chi phối không chỉ những gì người khác cảm nhận về ta mà còn chi phối chính cảm nhận của mình về bản thân. Điều quan trọng là không phải người khác thấy bạn tự tin, mà bản thân bạn phải tin rằng mình tự tin.

Vậy ngôn ngữ cơ thể nào giúp bạn tự tin, bản lĩnh, chi phối người đối diện và điều khiển não bộ của bạn tin rằng bạn là người tự tin, quyền lực?

Khoanh tay khi suy nghĩ: Khoanh tay cho thấy khả năng ứng phó với mọi tình huống, dấu hiệu của tự bảo vệ và suy ngẫm tìm phương pháp giải quyết vấn đề. Tuy nhiên, đừng bao giờ khoanh tay trong những trường hợp đòi hỏi sự thân thiện như làm quen với một người bạn mới.

Đứng thẳng: Đứng thẳng là vóc dáng của một người tự tin và tràn đầy năng lượng. Cho dù ở bất kỳ tình huống căng thẳng nào thì cảm xúc vẫn được kiểm soát hợp lý và trực diện đối mặt. Khom người, ngả nghiêng là dáng dấp của sự yếu nhược, nhút nhát, không dám đối mặt với sự việc.

Chạm các đầu ngón tay vào nhau: Oprah Winfrey và Donald Trump thường chạm các đầu ngón tay vào nhau khi nói chuyện. Hành động này nói lên sự tín nhiệm, thông minh và quyền lực.

Giữ cằm: Giữ cằm có nghĩa là trong đầu luôn lập trình sẵn có các câu trả lời và giải pháp thực hiện. Những người thành công như Hillary Clinton, Steve Jobs thường hay giữ cằm của mình. Đó là hình thức tư duy, sâu sắc trong suy nghĩ.

Dang rộng tay khi nói: Hành động tạo sự bành trướng này ngay lập tức sẽ cho ta cảm thấy sự quyền lực. Những người yếu thế, đang lo lắng điều gì thường có xu hướng co người lại, bó gối, tự bọc lấy bản thân.

Rất nhiều các nhà tuyển dụng dựa vào ngôn ngữ cơ thể của bạn để đánh giá và đưa nó trở thành một trong các lý do có quyết định có tuyển dụng bạn hay không. Hãy chú ý và thay đổi.

28

KHIÊM NHƯỜNG CHÍNH LÀ MẠNH MẼ

Năm 1945, Nhật Bản bị Quân đội Hoa Kỳ ném bom nguyên tử xuống 2 thành phố Hiroshima và Nagasaki khiến hơn 200 nghìn người chết. Sau chiến tranh, phần lớn đô thị của Nhật Bản bị phá hủy cùng những khoản bồi thường khổng lồ sau chiến tranh. Nhật Bản chấp nhận trở thành quốc gia không có quyền lực chính trị để tập trung cho kinh tế. Và bây giờ, họ được mời trở lại như một cường quốc chính trị. Họ đã thắng khi vừa thua.

Từ trước Công nguyên, người Hán gọi Nhật Bản là Nụy Quốc, người Nhật là Nụy nhân, ý ám chỉ đất nước của những người lùn. Vì người Nhật lúc bấy giờ có chiều cao rất khiêm tốn. Họ đã kiên trì, lặng lẽ cải thiện giống nòi, tầm vóc của cả thế hệ sau.

Khi mà kinh tế đất nước còn chậm phát triển, Nhật Hoàng đã đặc biệt chú trọng tới chế độ dinh dưỡng từ các cấp tiểu học. Từ đó, nâng chiều cao trung bình của người dân lên 10cm, củng cố thể diện và hình ảnh quốc gia không chỉ trong khu vực mà còn trên thế giới. Ngày nay, thế giới ngưỡng mộ sự phát triển của Nhật Bản chính bởi sự khiêm nhường khổng lồ của một dân tộc có lòng tự tôn mạnh mẽ ấy.

Trong khi người ta khiêm nhường, âm thầm vươn lên thì một số không ít các bạn trẻ chúng ta vẫn đang miệt mài "chế tạo bom":

Là check in những nơi sang trọng, đắt tiền hoặc thiên đường du lịch;

Là các buổi vui chơi tại hộp đêm cùng la liệt vỏ chai rượu đắt tiền với dòng trạng thái bữa tối đơn giản;

Là những hình ảnh tạo dáng bên xế khủng hay ít ra cũng để lộ logo trên vô lăng;

Là những cô nàng đỏm dáng khoác trên mình những món hàng hiệu, hay trang sức đắt tiền.

Thế giới đang dần phẳng hơn, thật giả lẫn lộn tạo cơ hội cho các giá trị ảo lên ngôi.

Nhiều người dành cả đời để mải mê chạy theo, phô diễn những vật ngoài thân, đến khi ngoái đầu nhìn lại rốt cuộc cũng chỉ là phù du, mây khói. Hãy một lần khiêm nhường, bạn sẽ nhận ra giá trị đúng đắn của bản thân. “Cúi đầu” chính là một cảnh giới ứng xử, một cảnh giới xử thế trong đời. Khi chúng ta vẫn ở đây so đo nhau xe ga hay xe số, hàng chợ hay hàng hiệu để vênh vang với đời. Thì ở ngoài kia, đất nước bạn đang cúi đầu khiêm nhường để vươn lên mạnh mẽ. Ấy thế nên mới có câu “Bông lúa chín là bông lúa cúi đầu”.

29

TRỞ THÀNH NGƯỜI BIẾT LẮNG NGHE

Tại Nhật Bản, có một loại hình dịch vụ đang được rất nhiều người sử dụng – lắng nghe tâm sự, hay người dân ở đây gọi vui là dịch vụ "cho thuê tai". Nghĩa là, những ai có nhu cầu cần một người lắng nghe mọi muộn phiền, họ có thể đăng ký dịch vụ qua mạng để thuê một "ossan", tức một người lắng nghe tâm sự với giá 1.000 JPY/giờ (205.000 VND/giờ).

Có ai trong chúng ta mà chưa từng bế tắc, tuyệt vọng, cô đơn hay stress muốn phát điên? Có ai trong chúng ta mà chưa từng cần trao đổi, bàn bạc, xin ý kiến khi đứng trước những quyết định quan trọng trong đời? Đấy chính là thời điểm ta cần có một người lắng nghe.

Có những người già không nhận được sự quan tâm của con cháu nên phải tìm đến thú nuôi, viện dưỡng lão để tâm sự cho nguôi ngoai nỗi cô đơn. Có những bạn trẻ vì ôm mối sầu đau quá lớn, không biết bày tỏ cùng ai nên tìm đến cái chết. Có những cặp vợ chồng không tìm được sự đồng cảm và tiếng nói chung từ người bạn đời nên chuyện hôn nhân không mặn mà, hạnh phúc.

Theo thang bậc nhu cầu con người của nhà tâm lý Abraham Maslow, nghe và nói có mặt trong hầu hết các nhu cầu thiết yếu của con người: nhu cầu về xã hội, nhu cầu được quý trọng, nhu cầu nhận thức, nhu cầu thẩm mỹ, nhu cầu được thể hiện mình... Thường chúng ta chỉ chú trọng đến cách nói năng sao cho hay, lưu loát, diễn cảm và hiệu quả. Ta thường dễ dàng quên đi kỹ năng nghe, hay đúng hơn nghệ thuật nghe – cũng hết sức cần thiết.

Từ "listening deeply" (nghe thật sâu) của người Mỹ biểu lộ thiện

chí muốn nghe. Còn chữ "lắng nghe" của người Việt, phải "lắng" rồi mới "nghe" được. "Lắng" để cho lòng mình yên tĩnh, không phân tâm. "Lắng nghe" là lắng mình xuống, không suy tư, không cố chấp, buông bỏ mọi thành kiến hay những phiền muộn trong tâm để nghe người khác nói với tất cả lòng thành.

Làm thế nào để có thể lắng nghe? Trước hết, hãy vứt bỏ cái tôi đi, đặt nó ra ngoài cuộc trò chuyện. Ta không thể lắng nghe khi tâm trí của ta đang chạy đua để tìm một lời nói ra. Ta bị thôi thúc cắt ngang người đang nói để nói điều mình muốn, để khẳng định và tăng giá trị sự có mặt của ta. Tiếp đến, bạn có đang lắng nghe một cách khách quan, hay đang tô điểm lời của người nói bằng sự diễn giải của bạn và vô tình bóp méo sự việc. Cuối cùng, hãy đặt mình vào vị trí của người đang nói trước khi bạn thực sự mở lời.

Chuck Gallozzi từng nói về nghệ thuật lắng nghe:

"Trước khi ta có thể làm lãnh đạo, ta phải phụng sự

Trước khi ta có thể phụng sự, ta phải sẵn sàng

Trước khi ta sẵn sàng, ta phải học

Trước khi ta có thể học, ta phải lắng nghe

Trước khi ta có thể lắng nghe, ta phải im lặng."

Hôm nay, bạn đã lắng nghe ai và muốn ai lắng nghe mình?

30

ĐỜI KHÔNG CHỈ CÓ NIỀM VUI, VẬY NÊN HÃY BIẾT TẬN HƯỞNG NỖI BUỒN

Bộ phim hoạt hình *Inside Out* (*Những mảnh ghép cảm xúc*) được công chiếu vào tháng 8/2015. Bộ phim xoay quanh hành trình cô bé Riley 11 tuổi chuyển nhà từ Minnesota đến San Francisco. Đây là một thay đổi lớn vì cô bé phải chia tay ngôi nhà thân thuộc, bạn bè thân thiết để tới một thành phố xa lạ. Tâm lý của Riley chịu sự chi phối của năm cảm xúc – Joy (vui vẻ), Sadness (buồn bã), Disgust (chảnh chọe), Anger (giận dữ) và Fear (sợ hãi).

Có một điều đặc biệt là tất cả các cảm xúc trong tâm trí của Riley đều xác định được vai trò và vị trí, nhiệm vụ của mình. Chỉ có duy nhất cô bé Buồn Bã– Sadness là không biết nó được sinh ra để làm gì. Các cảm xúc khác cũng không hiểu vai trò của Sadness, chúng chỉ biết rằng mỗi khi Sadness xuất hiện là Riley lại u sầu, khóc lóc, thế nên chúng hạn chế đến mức thấp nhất sự xuất hiện của Buồn. Tại sao cuộc đời này phải có cả sự buồn bã? Tại sao dù không muốn nhưng ai cũng phải trải qua nó? Có cuộc sống nào chỉ có niềm vui?

Mỗi khi Vui Vẻ không thể giúp được ta, Chảnh Chọe, Giận Dữ hay Sợ Hãi làm ta xấu đi, Buồn Bã sẽ có mặt để ta có thời gian suy nghĩ và hồi tưởng về những điều đã qua. Khi đối mặt với những khó khăn, thất bại trên đường đời, nỗi buồn giống như một sự giải thoát cho tinh thần của chúng ta. Nỗi buồn đôi khi giúp ta đúng đắn hơn, sáng suốt và tỉnh táo hơn lúc ta ở trong trạng thái vui vẻ hay lo sợ.

Trong cuộc sống, nếu chỉ có niềm vui thì sẽ ra sao? Khi chia xa

người thân, khi thất tình... nỗi buồn lúc bấy giờ cũng như một cách diễn đạt tình cảm, cảm xúc của bản thể. Những cảm xúc u sầu này đôi khi thể hiện được một tâm hồn tinh tế và nhạy cảm.

Hơn bao giờ hết khi ta buồn, trái tim yếu đuối của ta mới cần sự sẻ chia, yêu thương và đồng cảm từ những người thân thiết. Khi ta buồn, ta cần nhiều hơn những cái ôm, những lời động viên, những hành động ấm áp. Nỗi buồn chính vì thế mà có khả năng gắn kết con người với nhau. Giúp ta nhận ra rằng, phải trải qua nỗi buồn mới có thể đi đến niềm vui.

Đó chính là lý do tồn tại của nỗi buồn. Đôi khi những cảm xúc vui buồn lẫn lộn sẽ tạo nên những ký ức khó quên, những khoảnh khắc khiến cuộc đời mỗi người phải nhớ mãi. Inside Out nhắc nhở người xem một điều rằng, đừng chỉ ghi nhớ niềm vui, nỗi buồn cũng xứng đáng có vị trí của riêng nó trong kho ký ức của mỗi người.

Buồn không phải là một điều đáng sợ, mà điều đáng sợ là chúng ta không vui mà cũng chẳng biết buồn, chúng ta chỉ biết nóng giận, đổ lỗi lên mọi thứ xung quanh, chúng ta chảnh chọe, gạt đi mọi thứ mà người khác muốn giúp đỡ, chúng ta sợ hãi, không mở lòng với những mối quan hệ mới, con người mới...

Nếu một ngày, nỗi buồn đến với bạn, hãy chào đón nó và để nó diễn ra. Bởi cuộc đời này, còn có thể khóc, ấy là niềm vui. Chỉ khi sống đúng với cảm xúc của chính mình, mỗi người sau đó mới có thể tìm thấy được nụ cười rạng rỡ nhất.

31

LÀM CHỦ CẢM XÚC TRƯỚC KHI NÓ CHI PHỐI BẠN

Peter từ bé đã rất nóng tính, thường xuyên cáu kỉnh với những người xung quanh. Một ngày nọ, bố đưa cho Peter một cây búa và một nắm đinh, bảo rằng: "Mỗi lần con thấy tức giận hãy đóng một cây đinh này vào hàng rào và hãy tiết kiệm vì chúng ta không có nhiều đinh."

Từ đấy, mỗi lần tức giận, Peter đều đóng một chiếc đinh lên hàng rào. Số đinh ít dần đi, cho đến ngày Peter không còn hay nổi giận nữa, bố bảo rằng: "Mỗi lần con kiềm chế được một việc lẽ ra sẽ khiến con tức giận, con hãy nhổ một cây đinh ra khỏi hàng rào."Nghe lời bố, mỗi lần Peter "nhịn" được một cơn giận, Peter nhổ một cây đinh ra khỏi hàng rào. Cho đến ngày trên hàng rào không còn cây đinh nào, Peter hớn hở khoe với bố.

Bố mỉm cười bảo: "Đúng là trên hàng rào không còn cây đinh nào, nhưng con nhìn xem, hàng rào đã thủng lỗ chỗ rồi, và không có cách nào để khôi phục lại như cũ. Cảm xúc của con cũng thế, nếu không kiểm soát, nó có thể gây ra những tổn thương không bao giờ sửa được."

Cuộc sống hiện tại có muôn vàn lý do khiến chúng ta cảm thấy bức xúc, nóng giận: lỡ mất một cơ hội, cãi nhau với bạn gái, nhân viên trễ deadline…

Chúng ta thường có xu hướng nuông chiều cảm xúc của bản thân, thể hiện sự nóng giận ra ngoài một cách nhất thời, bốc đồng. Việc liên tục không làm chủ được cảm xúc dẫn đến những tổn thương cho chính mình và người khác, thậm chí làm mất đi nhiều cơ hội của bản thân.

Một người lãnh đạo tính tình nóng nảy, thường xuyên quát mắng cấp dưới, dù người đó có năng lực như thế nào cũng không thể nhận được sự nể phục hay tín nhiệm từ mọi người. Ngược lại, một người lãnh đạo có khả năng kiềm chế cảm xúc, hòa đồng với mọi người, luôn "biết người biết ta", người đó sẽ dễ thành công không chỉ trong công việc mà trong quan hệ ngoài xã hội.

Người tự tin không dùng cảm xúc để thể hiện bản thân. Người không làm chủ được cảm xúc của mình là người thiếu sự tự tin, không dám thẳng thắn đối diện với vấn đề, thường vịn vào việc bộc lộ những cảm xúc tiêu cực để che đậy điều gì đó.

Tâm trạng càng muốn bùng nổ càng phải học cách khống chế. Hãy cố gắng vứt bỏ những cảm xúc tiêu cực sang một bên, không để nó khiến bạn mất kiểm soát dẫn đến những hành động thiếu suy nghĩ. Tổng thống Mỹ Abraham Lincoln từng nói: "Mỗi khi tức giận, tôi đều viết điều bực tức vào một bức thư, sau đó cho chúng vào lửa thiêu, sự bực tức cũng tự giác hóa thành tro."

Một người ngay đến cảm xúc của mình cũng không thể kiểm soát, cho dù tài năng tới đâu cũng khó có thể làm nên đại sự. Hãy kiểm soát cảm xúc của mình, đừng để bao giờ phải nói: "Giá như...".

32

HỌC CÁCH IM LẶNG, VÌ IM LẶNG LÀ NGÔN NGỮ ĐỈNH CAO CỦA TRÍ TUỆ

Trong thời gian công tác tại Nhật, tôi ấn tượng sâu sắc về không gian yên tĩnh một cách chuẩn mực của "quốc gia yên lặng". Trên xe bus, trên tàu điện ngầm hay trong thang máy chỉ thi thoảng phát ra tiếng trò chuyện khe khẽ và tiếng lật trang sách. Các phương tiện giao thông đều di chuyển rất êm và không gây ra nhiều tiếng ồn.

Người Nhật có khuynh hướng nghi ngờ lời nói và quan tâm nhiều đến hành động, họ sử dụng sự im lặng như một cách để giao tiếp và họ tin rằng nói ít thì tốt hơn nói quá nhiều. Trong buổi thương thảo, người có vị trí cao nhất thường ít lời nhất và những gì anh ta nói ra là quyết định sau cùng, im lặng cũng là cách không muốn làm mất lòng người khác.

Nếu ở Việt Nam có câu "im lặng là vàng" thì ở Nhật cũng có câu tương tự "Iwanu ga hana". Với người Nhật, sự im lặng mang đến cuộc sống bình yên, không ồn ào, họ tôn trọng hành động hơn lời nói.

Nhưng "quốc gia yên lặng" với những con người ít nói, thầm lặng ấy lại không hề "yên lặng". Nhật Bản "ồn ào" một cách lặng lẽ. Nhật Bản – một trong những quốc gia đi đầu về công nghệ, được xem là nền kinh tế lớn thứ ba thế giới. Với GDP đạt 4.939 tỷ USD, Nhật chỉ đứng sau Mỹ và Trung Quốc. Nhật Bản có hàng trăm tập đoàn đa quốc gia đặt trên toàn thế giới.

Im lặng không có nghĩa là không đáp lời người đối diện, càng

không phải là dửng dưng với cuộc sống xung quanh, mà im lặng để lắng nghe, để nhìn và suy nghĩ. Khi lời nói vô tác dụng thì im lặng là chính là sự lên tiếng. Ta chỉ mất 3 năm để học nói nhưng dùng cả đời để học cách im lặng.

Trong một cuộc đàm phán, hãy im lặng sau khi đã đưa đủ lý lẽ để đối phương tự đưa ra kết luận cho mình. Sự im lặng thể hiện sự tự tin của bạn và sự tôn trọng đối với đối phương. Trong một cuộc họp, khi không có điều gì ý nghĩa, một ý tưởng hay, một điều thú vị hãy im lặng để quan sát và học hỏi.

Khi được tin tưởng chia sẻ một câu chuyện buồn, hãy im lặng, dùng ánh mắt và cái gật đầu cảm thông khi lắng nghe.

Khi không thực sự chắc chắn về điều gì đó, hãy im lặng. Chỉ nói những gì mình biết chắc là nó đúng.

Khi mâu thuẫn với người không cùng quan điểm, không cùng hệ tư duy, hãy im lặng. Tiếp tục nói chỉ biến bạn thành đứa ngốc.

Khi người khác không cần mình góp ý, hãy im lặng. Khi người khác đề nghị mình cho ý kiến, hãy im lặng đủ để nói ra lời đúng đắn.

Tuân Tử dạy: “Im lặng, lắng nghe, ghi nhớ, hành động và khôn ngoan là 5 cung bậc khác nhau của trí tuệ”. Thế nên, đừng bỏ qua việc học cách im lặng.

Cứ im lặng như anh thanh niên trong Lặng lẽ Sa Pa của Nguyễn Thành Long. Im lặng mà vẫn dồi dào nhiệt huyết, vẫn luôn bùng cháy một ngọn lửa sâu thẳm tim can. Hơn thua nhau chi lời nói mà cứ phải tranh giành.

33
SỐNG CHUNG VỚI TRẦM CẢM

"I had a black dog, his name was depression" – Tôi sẽ kể cho các bạn nghe câu chuyện về chú chó đen trong một video nổi tiếng với chủ đề tâm lý học.

Nhân vật trong video kể rằng anh ta có một chú chó màu đen. Mỗi lần con chó xuất hiện, anh ta đều cảm thấy trống rỗng và cuộc đời như chùng xuống. Con chó đen khiến ngoại hình của anh ta trông già đi, anh không còn hứng thú gì với mọi điều xảy ra trong cuộc sống. Khiến anh ta mất hết sự tự tin, sự tập trung, mất hết niềm vui, cạn kiệt năng lượng. Nó khiến anh luôn cáu kỉnh, luôn nghĩ đến những điều tiêu cực. Anh cảm thấy kiệt sức, chán nản với mọi dự định trong cuộc sống.

Đến một lúc nào đó, cuộc sống của anh không phải là có quá nhiều cảm xúc tiêu cực như buồn nản hay thất vọng mà là không có cảm giác gì với mọi điều xung quanh. Anh càng xua đuổi, con chó càng tiến lại gần anh, đẩy anh ra xa thế giới cho đến khi anh chỉ thích ở một mình, khước từ sự quan tâm từ mọi người. Cuối cùng là cảm giác tự cô lập với cuộc sống xung quanh. Chú chó đen ấy, mang tên trầm cảm.

Thông tin được các chuyên gia của Viện Sức khỏe tâm thần Quốc gia chia sẻ tại hội thảo "Vì ngày sức khỏe thế giới" thì khoảng 30% dân số Việt Nam có rối loạn tâm thần, trong đó có 25% mắc trầm cảm, là nguyên nhân khiến 36.000 – 40.000 vụ tự tử mỗi năm.

Bên trong mỗi chúng ta, ai cũng có một chú chó đen. Có người bị nó chiếm hữu cả tâm hồn lẫn thể xác, có người có thể xua đuổi và khuất phục được nó, có người chọn cách sống chung với nó.

Với mọi người, trầm cảm thường được phản ứng theo hai hướng.

Một là coi nhẹ, trầm cảm cũng như một cơn buồn, không có gì nguy hiểm, buồn rồi sẽ lại vui ngay thôi. Hai là kỳ thị, trầm cảm bị đánh đồng với "bị thần kinh", "bị ma ám", người trầm cảm bị è dè, xa lánh. Vì thế mà chứng trầm cảm càng có điều kiện phát triển.

Cho đến khi ta nhận ra sự có mặt của chú chó đen, ta không nên sợ hãi nó. Chú chó đen sẽ càng sủa to khi ta càng nhiều mệt mỏi, căng thẳng, việc quan trọng nhất là giữ cho tâm trí được an tĩnh. Tập luyện thể dục thường xuyên, tham gia các hoạt động thiền, tập yoga có thể hỗ trợ đẩy lùi chứng trầm cảm. Hãy viết nhật ký, ghi lại những suy nghĩ của bạn sẽ giúp rũ bỏ phiền muộn và khiến ta sáng suốt hơn.

Nghe có vẻ phi lý, nhưng trong một báo cáo khoa học chỉ ra rằng trước khi bị cho vào lò mổ, động vật thường tiết ra chất ức chế thần kinh và từ đó người ăn cũng bị ảnh hưởng. Hãy thử một khẩu phần ăn ít thịt hơn.

Điều quan trọng, dù tâm trạng có tồi tệ đến thế nào đi chăng nữa, hãy tìm người phù hợp để trò chuyện, tâm sự, chú chó đen sẽ dần dần rời xa ta. Việc bỏ chạy khỏi những vấn đề của bản thân không giúp ta giải quyết vấn đề mà nên đối mặt với nó. Chú chó đen thực sự không đáng sợ như ta tưởng, nó sẽ không thể biến thành quái vật nuốt chửng ta khi ta không cho phép.

34

TÔI GHÉT SÁCH! CHÚNG CHỈ NÓI VỀ NHỮNG ĐIỀU MÀ TÔI CHƯA BIẾT

Số người người Do Thái trên thế giới vào khoảng gần 13,8 triệu người (chiếm khoảng hơn 0,19% dân số thế giới). 1/4 các nhà khoa học trên thế giới là người Do Thái, hơn một nửa giải Nobel rơi vào tay người Do Thái. Như vậy, có đến 50% đóng góp cho sự tiến bộ của loài người chỉ do 0,19% dân số đảm nhiệm.

Trong mỗi gia đình Do Thái luôn có một tủ sách được truyền từ đời này sang đời khác. Tại quê hương của những người Do Thái, Israel, chỉ có hơn 8 triệu dân nhưng họ có hơn 1000 thư viện công cộng.

Người Do Thái hiện vẫn sử dụng hình ảnh con lừa thồ sách để dạy các con mình. Người Do Thái, từ trẻ em đến người lớn vẫn không ngừng đọc sách và tích lũy kiến thức như vậy. Họ coi việc đọc sách quan trọng như việc thở. Nếu có cháy nhà, tài sản họ mang theo sẽ là sách chứ không phải những vật dụng đắt tiền khác. Phải chăng việc đọc sách chính là lý do khiến người Do Thái thông minh nhất thế giới?

Đọc sách để nghiền ngẫm, tích lũy kiến thức, không phải để điểm danh quân số "mình đã đọc được bao nhiêu quyển sách", chụp ảnh post lên Facebook khoe với người đời.

Đọc sách để có kiến thức sâu rộng về nhiều lĩnh vực. Để đi ra ngoài gặp nhà văn, nhà khoa học hay nhà gì đi nữa cũng có thể trò chuyện, tung hứng.

Đọc sách để biết thế giới bên ngoài ra sao, Anh, Pháp, Đức hay Nhật... nằm hết trên những trang sách, chưa có điều kiện đặt chân đến đấy thì đi du lịch trên trang sách trước đã, đến lúc tới được đấy thì: "Ồ, à, nó giống hệt trong sách mình từng đọc."

Chọn sách "kinh điển", sách "best seller" mà đọc, sách được đám đông bình chọn ắt hẳn phải có giá trị nhất định, sách vượt qua được sự bào mòn của thời gian ắt hẳn sẽ chứa đựng một giá trị trường tồn.

Sách văn học, sách kinh tế, sách khoa học... sách gì cũng đọc, mở mang tầm hiểu biết của mình, đọc càng nhiều thể loại sách đầu óc càng thông minh, sáng láng. Đừng chỉ ôm lấy sách ngôn tình rồi sướt mướt cả cuộc đời.

Đọc sách giấy cũng được, sách nói cũng được, ebook cũng được, tiện gì đọc nấy. Thích ngửi mùi giấy thơm phưng phức thì mua sách giấy, thích gọn nhẹ thì tậu cho mình máy đọc sách Kindle mang đi đâu cũng được, bao nhiêu sách cũng có.

Đọc sách vì nó là tri thức "rẻ nhất" mà ta dễ dàng có được, không cần dày công nghiên cứu nghiền ngẫm hay thực nghiệm. Ngồi một chỗ biết cả thế giới, cả lịch sử của nhân loại gói gọn trong trang giấy. Sao không cầm trang sách lên và đọc để đưa mình ra cái ao tù chật hẹp?

Đi tàu, trên máy bay, ở sân ga... tôi thường chứng kiến hai cảnh tượng: những người nước ngoài cạnh tôi cặm cụi vào quyển sách trên tay, còn các bạn trẻ Việt đang xem video hài trên điện thoại và cười khanh khách, tay gõ comment Facebook quyết liệt như đang chiến đấu dữ lắm.

Một chuyến xe bus 20 phút cũng đọc được vài trang trước khi về đến nhà. Mỗi ngày 5 trang, một tháng 150 trang, 2 tháng đọc xong một quyển sách tầm trung. Chúng ta bây giờ, để thời gian chết quá nhiều trên điện thoại. "Xem nốt phim này rồi đọc, trả lời nốt comment này rồi đọc, nhắn tin xong rồi đọc..." thì sẽ chẳng bao giờ đọc hết nổi một trang sách. Trung bình một người Pháp đọc 20 cuốn sách/năm, đối với người thuộc tầng lớp tri thức, con số đó lên tới 30 – 50 cuốn/năm. Ở một quốc gia gần hơn, trong khu vực Đông Nam Á, số lượng sách được đọc trên đầu người Malaysia là 10 – 20 cuốn/người/năm. Và ở Việt Nam, số lượng sách một người Việt đọc trong một năm là... 0,8 cuốn.

35

GIỎI TIẾNG ANH KHÔNG PHẢI LỢI THẾ

Để học tiếng Anh, mỗi sáng bất kể mưa, nắng hay tuyết, Jack Ma lúc đấy 12 tuổi, đạp xe 40 phút tới khách sạn Hàng Châu và gặp gỡ du khách nước ngoài. Trong suốt 9 năm, ông làm hướng dẫn viên miễn phí cho khách du lịch, đổi lại họ dạy ông tiếng Anh. Jack Ma là người Trung Quốc chính gốc, chưa từng ra nước ngoài. Sau khi tốt nghiệp đại học, vì có vốn tiếng Anh tốt nên Jack Ma đã được nhận vào giảng dạy tiếng Anh tại Học viện công nghiệp điện tử Hàng Châu. Sau đó, với tư cách là một phiên dịch, ông được sang Mỹ và tiếp cận với Internet. Đây cũng là cơ sở ban đầu, vô cùng quan trọng để Jack Ma xây dựng sự nghiệp như ngày hôm nay – một trong những người giàu nhất thế giới.

Bác tôi, gắn bó với tiếng Nga suốt thời trung học và đại học. Bác dùng ngôn ngữ thứ hai ấy để phục vụ cho công việc của mình. Đến năm 40 tuổi, bác nhận ra, tiếng Nga không còn hỗ trợ được cho bản thân nữa. Người đàn ông 40 tuổi ấy mày mò học tiếng Anh. Bác không cần phiên dịch, không phụ thuộc trợ lý, tự mình giao tiếp với đối tác, viết hợp đồng bằng tiếng Anh một cách thành thạo. Bác nói: "Cuộc đời của mình do mình làm chủ, chỉ việc giao tiếp còn không làm được thì không làm được việc gì hết. Thành công nhất của bác là có thể giao tiếp bằng tiếng Anh thành thạo."

Đấy là thời của Jack Ma và của bác tôi, khi thông thạo ngoại ngữ, con đường đi tới thành công của họ dễ dàng hơn. Còn chúng ta, những người trẻ bây giờ, liệu tiếng Anh có còn là lợi thế? Không!

Tiếng Anh không còn là lợi thế nữa mà trở thành điều kiện cần của mỗi người trong thời đại này. Anh bạn tôi bỏ việc sang

Philippines học tiếng Anh, lúc đấy không còn là học nữa mà là bơi trong tiếng Anh. Ăn, ngủ, đi lại, giao tiếp… đều buộc phải sử dụng tiếng Anh. Tự dưng phản xạ tiếng Anh cũng nhanh nhạy lên dần.

Hay là kia, cô bạn ngày ngày đi săn tây trên phố, luyện nghe qua BBC, CNN, tập xem phim không phụ đề, học cách tư duy bằng tiếng Anh, tự tạo cho mình môi trường để rèn luyện.

Có một thứ sẽ khiến ta rất khổ sở đấy là dốt tiếng Anh. Trong công việc, một câu tiếng Anh cơ bản không thể nói, sếp bảo dịch văn bản cho sếp không thể làm, ta đã tự mình đánh mất một cơ hội của bản thân rồi. Muốn cơ hội rộng mở, việc làm "ngon lành", muốn đi ra ngoài thế giới mở mang tầm nhìn hay đơn giản là đi du lịch bụi… biết một chút tiếng Anh cũng có lợi.

Thời đại bây giờ, việc gì cũng có thể thuê, thuê osin, thuê người yêu, thậm chí thuê… đẻ. Duy chỉ có việc học tiếng Anh, nếu không tự thân vận động thì chẳng ai làm giúp được.

36

TẠO THÓI QUEN TỐT MỖI NGÀY

Hãy nghĩ về những thói quen nhỏ trong cuộc sống hằng ngày của bạn, dù tốt hay xấu: đánh răng, vuốt tóc, cắn móng tay... Những hành động này nhỏ đến nỗi ta gần như không quan tâm tới nó. Chúng ta tạo nên thói quen và sau đó chính thói quen kiểm soát và điều khiển chúng ta. Vậy tại sao chúng ta không hình thành cho mình những thói quen tốt để chúng điều khiển ta?

TẠI SAO TA THẤT BẠI KHI HÌNH THÀNH THÓI QUEN?

Bạn quyết tâm giảm cân để có một thân hình thon gọn hơn. Bạn đi thẳng tới phòng tập và bỏ cuộc sau 3 buổi tập.

Bạn muốn vẽ một bức tranh phong cảnh và dành nguyên ngày Chủ nhật để vẽ nó nhưng đến ngày thứ Hai đi làm thì bạn quên luôn bức tranh và không bao giờ hoàn thành tác phẩm của mình.

Bạn khao khát sử dụng tiếng Anh như tiếng mẹ đẻ. Sau khi lao vào học tiếng Anh chăm chỉ một tuần thì toàn bộ tài liệu sách vở lại nằm trong hộc tủ.

Bạn thích nghe câu chuyện một người phượt đến một đất nước hoàn toàn mới lạ. Bạn ấp ủ kế hoạch cho chuyến đi du lịch vòng quanh thế giới của mình nhưng rồi lại cảm thấy mọi thứ quá phức tạp và có nhiều thứ để chuẩn bị. Cuối cùng bạn cảm thấy choáng ngợp và quyết định từ bỏ.

Chúng ta thường rất dễ bị đam mê và cảm hứng của chính mình đẩy vào trạng thái hưng phấn và thường thất bại khi sự hưng phấn ấy qua đi. Thay vì hoàn thành mục tiêu ngay lập tức, hãy tạo cho mình những thói quen để hoàn thành nó từng chút một.

Thói quen tốt giống như một hạt giống, nếu gieo hạt đúng chỗ, nó sẽ phát triển một cách mạnh mẽ mà không cần bón phân thêm.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ HÌNH THÀNH MỘT THÓI QUEN TỐT?

Bước 1: Đưa ra quyết định. Hãy cam kết rằng từ bây giờ bạn sẽ thực hiện một hành vi cụ thể. Ví dụ, quyết định dậy sớm tập thể dục, quyết định học tiếng Anh nghiêm túc,...

Bước 2: Không cho phép thói quen bị ngắt quãng khi đang trong quá trình hình thành. Không viện cớ, không đổ lỗi cho lý do này hay lý do khác. Nếu chưa thể hoàn thành hôm nay, hãy làm gấp đôi vào ngày tiếp theo.

Bước 3: Hãy nói với mọi người về thói quen bạn đang tạo dựng, đăng lên Facebook chẳng hạn. Đây sẽ là một nguồn động lực to lớn khi cả thế giới theo dõi bạn đang thực hiện điều gì.

Bước 4: Hình dung liên tục về thói quen đang tạo dựng để thói quen được ghi nhận vào tiềm thức và thực hiện nó như máy tính được lập trình sẵn.

Bước 5: Hãy cảm thấy bực bội, khó chịu nếu thói quen đấy không được thực hiện. Như vậy, khi ta thực hiện những thói quen, cơ thể sẽ tự động cảm thấy "dễ chịu". Thử hình dung bạn đi ra ngoài khi chưa đánh răng sẽ khó chịu và xấu hổ như thế nào.

Bước 6: Tự thưởng cho bản thân khi tạo dựng được một thói quen mới. Có rất nhiều thói quen nhỏ để hình thành nên một nhân cách lớn:

Tập thể dục ít nhất 3 lần/tuần;

Ngủ 6–8 tiếng/đêm;

Uống 2 lít nước/ngày;

Đọc 3 cuốn sách/tháng;

Tiết kiệm ít nhất 10% thu nhập;

Du lịch ít nhất 1 nơi/năm, xuất ngoại thì càng tốt;

Viết "to do list" khi ngủ dậy và kiểm tra lại trước khi đi ngủ.

Học tiếng Anh 1 tiếng/ngày...

Suy nghĩ quyết định hành động, hành động quyết định thói quen, thói quen quyết định tính cách, tính cách quyết định cuộc đời.

37

ĐỪNG VẬT VỜ SỐNG KHÔNG CÓ MỤC TIÊU

Đại học Yale (Mỹ) sau thời gian nghiên cứu đã đưa ra một thống kê về địa vị của sinh viên sau 20 năm ra trường. Theo đấy, 27% sống ở tầng thấp nhất trong xã hội, không hài lòng với cuộc sống. 60% sống ở tầng hạ lưu trong xã hội, thành tích không đáng kể. 10% sống ở tầng thượng lưu trong xã hội, có một số thành tích. 3% là những người tiên phong và thành công trong các lĩnh vực.

Năm 1953, Đại học Yale tiến hành một nghiên cứu đặc biệt. Số sinh viên sắp tốt nghiệp được yêu cầu cho biết: Bạn có mục tiêu cụ thể nào cho cuộc sống sau khi tốt nghiệp không?

Kết quả thống kê cho thấy: 3% có đặt ra mục tiêu về công việc, sự nghiệp, thu nhập cho 15-20 năm sau. 97% còn lại không có mục tiêu dài hạn, tới đâu hay tới đó, chuyện gì tới sẽ tới.

Năm 1989, tổng thu nhập của 3% số sinh viên có mục tiêu đạt gấp 3 lần tổng thu nhập của 97% còn lại.

Một trong những câu hỏi phổ biến mà nhà tuyển dụng thường đặt ra cho các ứng viên của mình là: "Mục tiêu 5 năm/10 năm tới của bạn là gì?" Có bao nhiêu bạn trẻ có thể trả lời câu hỏi này một cách rõ ràng, chắc chắn nhất. Bao nhiêu bạn trẻ phải sững người, suy nghĩ vội vã tìm câu trả lời lấp liếm tạm bợ. Vài ba hôm sau lại quên béng mất "mục tiêu" hôm trước của mình là gì.

Có những người đặt mục tiêu cả đời là có một công việc ổn định, thu nhập trung bình, lấy vợ, sinh con. Có người đặt mục tiêu làm chủ một công ty đa quốc gia. Mục tiêu của người nào đó đôi khi lại

là thay đổi cả thể chế, xã hội.

Dù lớn nhỏ, xa gần đấy đều là mục tiêu của cuộc đời mỗi người. Mục tiêu cả đời người chỉ có một, từ đấy chia thành các mục tiêu nhỏ để đạt được mục tiêu lớn. Chứ không phải hôm nay mục tiêu này, vài hôm sau nghĩ lại thấy thích mục tiêu khác hơn.

Thảm họa thực sự là sống không có mục tiêu hoặc không biết mục tiêu của mình là gì. Nếu không biết mình đang sống để làm gì thì mọi điều ta làm đều trở nên vô nghĩa.

Tôi rất thích một câu nói: "Khi không có mục tiêu rõ ràng, chúng ta trung thành tới mức lạ lùng với những việc tủn mủn thường ngày cho tới khi cuối cùng chúng ta trở thành nô lệ cho chúng."

Hãy nghiêm túc trả lời những câu hỏi sau:

Mục đích của bạn là gì?

Phần lớn thời gian bạn làm gì?

Bạn luôn cố gắng làm điều gì?

Điều gì là đặc trưng của bạn?

Nếu bạn có thể làm một điều cho tới cuối đời, đó sẽ là gì?

Bạn thích làm gì?

Bạn sẽ làm gì, thậm chí nếu như không được trả công?

Việc gì khiến bạn cảm thấy như chẳng còn bất cứ điều gì khác?

Hoạt động nào phù hợp với con người bạn nhất?

Điều gì khi làm khiến bạn cảm thấy "đúng đắn", "hay ho" hay "được kết nối"?

Xác định nhầm mục tiêu cũng khiến cuộc đời ta thừa thãi. Có người dành nửa cuộc đời để trở thành ông chủ chuỗi cửa hàng đồ ăn nhanh, đến khi nhận ra bạn chỉ thực sự sống với đam mê làm đầu bếp. Nửa cuộc đời còn lại phải sống trong sự dằn vặt, chán chường.

Nghĩ thật kỹ về mục tiêu đời bạn, nó thực sự là kim chỉ nam cho ta đến cuối cuộc đời. Đứng trước gương và tự hỏi: Mục tiêu đời bạn là gì?

38

BẠN ĐÃ CÓ "TO DON'T LIST" CỦA MÌNH?

Theo Tổ chức Y tế thế giới WHO, tuổi thọ trung bình của người dân thế giới hiện nay là khoảng 71 tuổi, trong đó chúng ta dành hơn 26 năm để ngủ và hơn 4 năm 4 tháng để ăn uống.

Như vậy chúng ta chỉ còn hơn 40 năm để sống, làm việc và hưởng thụ. Nhưng trong hơn 40 năm đấy, liệu chúng ta đã làm lãng phí bao nhiêu thời gian cho những điều vô bổ?

Bên cạnh việc lập danh sách việc cần làm – to do list, danh sách những việc không nên làm – to don't list – giúp ta nhanh chóng tiết kiệm thời gian và công sức để không lãng phí vào những việc không mang lại ý nghĩa.

CÁC HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ

Mỗi ngày bạn dành bao nhiêu thời gian cho các hoạt động giải trí: chơi game, xem truyền hình thực tế, ăn vặt, lượn lờ shopping... Nếu trung bình là 3 giờ đồng hồ, mỗi năm ta dùng 1,5 tháng để phục vụ cho những việc giải trí này.

CHỈ TRÍCH NGƯỜI KHÁC

Con người mất khoảng 5 tháng cuộc đời chỉ để chỉ trích hay mắng nhiếc những người xung quanh. Trong 5 tháng đấy, bận rộn với việc phàn nàn về công việc, cấp trên, mức lương, hàng xóm hay thậm chí về người bạn đời của mình.

Phàn nàn, chỉ trích xong đâu lại hoàn đấy, vấn đề không được giải quyết, tinh thần tiếp nhận thêm những năng lượng tiêu cực, thời

gian thì cứ trôi.

DÀNH THỜI GIAN CHO INTERNET

Con người lệ thuộc vào internet tới mức, dành 5 năm sự sống chỉ để online. Smartphone đã và đang lấy mất rất nhiều thời gian quý báu của chúng ta. Trung bình mỗi chúng ta dành 882 ngày để sử dụng smartphone.

MUA SẮM BỐC ĐỒNG

Mua vì chưa có, mua vì đẹp, mua vì thích, mua vì ưng mắt, mua vì được giảm giá… hãy gạt bỏ hết tất cả những lý do trên. Hãy mua vì cần sử dụng tới nó ít nhất 3 lần.

NGỒI LÊ ĐÔI MÁCH

Làm một phép tính đơn giản và phổ biến chốn công sở: Mỗi ngày có 8 tiếng làm việc trong đó, 1 giờ đồng hồ dành cho đọc tin tức; 4 giờ đồng hồ thực sự làm việc hiệu quả; 1 giờ đồng hồ dành cho chat chit tán gẫu hoặc làm việc cá nhân; 2 giờ đồng hồ còn lại, các câu chuyện kim cổ đông tây được mang ra buôn bán, chốn văn phòng đông vui như trẩy hội, các chị em không thể dứt ra khỏi câu chuyện để trở về bàn làm việc.

Người nghèo thường lập danh sách "to-do-list", người giàu lập cả danh sách "to-don't-list" (việc không nên làm). Bạn có thể bắt tay và viết ra cho mình ít nhất 5 "to-don't-list" được chứ?

39

HỌC CÁCH ĐẦU TƯ THÔNG MINH

Nói đến chuyện đầu tư, người ta dễ dàng liên tưởng tới việc dùng một khoản tiền lớn để mua bất động sản, để kinh doanh… để dùng tiền đẻ ra tiền.

Nhưng ở độ tuổi đang ngồi trên ghế nhà trường, ta hầu như không có "khoản tiền lớn" nào để đầu tư. Có một khoản đầu tư mà mỗi chúng ta đều có thể thực hiện, nếu đầu tư một cách thông minh, kết quả mang lại sẽ vô cùng to lớn. Đấy chính là đầu tư vào chính bản thân mình, nghĩa là làm tăng giá trị của bản thân. Việc đầu tư này không tốn quá nhiều vật chất nhưng sẽ tốn rất nhiều sự nỗ lực và cố gắng không ngừng nghỉ.

Đầu tư tri thức: Như đã nói, tiếng Anh không còn là lợi thế, hãy trang bị cho bản thân thêm ít nhất một ngoại ngữ khác. Ra ngoài kia, bắn tiếng Anh, tiếng Nhật, tiếng Trung ầm ầm, muốn thất nghiệp cũng khó.

Không có tiền mua sách thì lên thư viện mượn, đọc từ sách văn học đến sách kinh tế sang sách khoa học. Đọc thêm một quyển sách giá trị bản thân tăng thêm một chút. Đầu óc cũng trở nên thông minh, tinh tế hơn vài lần.

Học kỹ năng, học nghề… học bất cứ thứ gì ta muốn. Biết đâu sau này chính những sự học ngoài lề đấy lại thành "cần câu cơm" của ta.

Đầu tư thể chất: một trí óc thông minh, một tâm hồn tinh tế không thể tồn tại trong một thể chất yếu đuối. Tập tành đều đặn, tìm hiểu các kiến thức về chăm sóc sức khỏe, sống lành mạnh và

luôn vui vẻ.

Đầu tư các mối quan hệ: Muốn phát triển tốt sự nghiệp, việc xây dựng các mối quan hệ là hết sức cần thiết. Khởi điểm của việc bắt đầu các mối quan hệ là sự chân thành và thân thiện. Đừng ngại mất thời gian, đừng e sợ, hãy ra ngoài nhiều hơn, chủ động trò chuyện, nắm những nguyên tắc thiết yếu trong giao tiếp. Đặc biệt, cần chọn lọc kỹ đối tượng để có một mạng lưới các mối quan hệ tích cực.

Đầu tư ngoại hình: Năng tập thể dục thể thao, chăm sóc da dẻ tự dưng dáng dấp cũng gọn gàng, mặt mũi cũng sáng sủa. Chọn quần áo phù hợp với hoàn cảnh và vóc dáng tự dưng người ta thấy mình có gu thời trang và tinh tế.

Đi học, đi làm phải chỉn chu gọn gàng thì người ta mới quý. Thêm cái thân thiện, hay nói hay cười rồi tiếng Tây tiếng Tàu gì cũng biết, kim cổ đông tây cái gì cũng làu làu thì người ta mới thương cái thương lâu bền.

Cuộc đời giống cái xe đạp, dừng đạp là xe sẽ đổ nên mình phải tiến liên tục. Mình có giá trị thì người khác mới tôn trọng mình, mới gặp được người có giá trị tương đương. Muốn nâng cao giá trị bản thân thì kiếm người chất lượng mà chơi, không phải để "thơm lây" mà đặng để học hỏi, làm giàu hơn cho bản thân. Đầu tư như vậy mới gọi là đầu tư thông minh, lại không bao giờ lo lỗ vốn.

40

XÂY DỰNG THƯƠNG HIỆU CÁ NHÂN

Thương hiệu cá nhân là gì? Vì sao phải xây dựng thương hiệu cá nhân? Làm thế nào để xây dựng thành công thương hiệu cá nhân?

"You are your own boss" – Xây dựng thương hiệu cá nhân chính là gửi một thông điệp nhất quán rõ ràng về bạn là ai, những điều bạn làm tốt nhất, những gì khiến bạn khác biệt với người khác, thậm chí những điều khiến bạn trở thành một "chuyên gia" trong lĩnh vực nào đó.

Bạn là ai trong mắt mọi người? Là một người đàn hay, hát giỏi? Là một siêu game thủ? Là một cao thủ công nghệ thông tin hay một chuyên gia làm đẹp? Làm thế nào để ghi lại dấu ấn, trở nên đặc biệt và không bị lẫn với bất cứ ai?

Nói về tầm quan trọng của thương hiệu cá nhân. Thông thường khi nhà tuyển dụng đọc hồ sơ xin việc của một du học sinh thì luôn tin rằng người ấy có ngoại ngữ tốt và nhận định họ giỏi hơn một ứng viên được giáo dục trong nước mặc dù điều này là chưa hẳn đúng.

Tương tự, một kỹ sư làm việc cho Google tại Singapore thì sẽ được mặc định ngầm là tài năng hơn một người cùng cấp tại FPT. Quan sát Facebook của một doanh nhân thường chia sẻ những mẩu chuyện về thông điệp bảo vệ môi trường, thường xuyên kêu gọi làm từ thiện thì những sản phẩm là thực phẩm sạch do doanh nhân đó kinh doanh sẽ được người theo dõi tin tưởng hơn.

Để xây dựng thành công một thương hiệu cá nhân, cần tuân thủ

nguyên tắc 3C: Clarity (Rõ ràng, tập trung), Consistency (Nhất quán), Constancy (Kiên trì).

Tập trung: Cần xác định được cái gì là mình và cái gì không phải mình. Một người đi phỏng vấn tự giới thiệu mình nổi trội mọi mặt thường sẽ không được người tuyển dụng đánh giá cao bằng người nắm vững chuyên môn một lĩnh vực nhất định. Muốn xây dựng hình ảnh là một chuyên gia trong lĩnh vực ẩm thực, điều cần làm là tập trung thể hiện vốn kiến thức, kỹ năng nấu nướng của mình chứ không phải là ca hát hay vẽ vời.

Nhất quán: Khi xây dựng thương hiệu cá nhân, tất cả những gì ta nói, nhóm bạn bè ta chơi, công việc ta làm, nơi ta đến, chủ đề ta đề cập... đều gợi lên sự liên tưởng về chính chúng ta. Chỉ cần có một thông điệp hoặc hình ảnh đối lập thì hình ảnh về thương hiệu sẽ bị sụt giảm. Muốn mọi người biết đến mình là một chuyên gia tiếng Anh, cần có nhiều bạn bè là người ngoại quốc, làm công việc gắn với chuyên môn tiếng Anh, thường xuyên đi du lịch hay công tác nước ngoài, hướng dẫn cách học tiếng Anh trên các trang mạng xã hội. Tất tần tật đều là tiếng Anh.

Kiên trì: Thương hiệu cá nhân cũng cần được liên tục xuất hiện. Những người xung quanh sẽ nhanh chóng quên "thương hiệu" của bạn nếu bạn không xuất hiện liên tục, công sức xây dựng xem như đổ xuống sông xuống bể. Ví dụ, mỗi ngày post một hình ảnh hay status chia sẻ có ích liên quan đến thương hiệu của bạn lên mạng xã hội, không ngừng cập nhật những kiến thức mới trong lĩnh vực của mình.

Trong thời đại công nghệ thông tin bùng nổ, chúng ta có nhiều phương tiện để thể hiện thương hiệu cá nhân. Thông qua các kênh mạng xã hội, chúng ta có thể lan truyền, ghi dấu được hình ảnh cá nhân một cách mạnh mẽ, trực diện.

Ta hoàn toàn có thể xây dựng thương hiệu của mình từ chính những khả năng, sở thích hằng ngày của mình. Đó có thể là sở thích nấu ăn, du lịch, làm đẹp... hay chỉ đơn giản là thích chia sẻ về một chủ đề nhất định, thậm chí chẳng cần gì cả nếu bạn có thể hiện sự "chẳng có gì cả" của mình một cách đặc biệt và hấp dẫn trong mắt đám đông.

Một cô gái có làn da đẹp, thích chia sẻ các bí quyết làm đẹp sẽ thường được xin tư vấn làm đẹp. Nếu bán mỹ phẩm, mở spa sẽ có một lượng lớn khách hàng tin tưởng.

Một anh chàng thích đi du lịch, thường review về những chuyến đi của mình, chia sẻ những tips du lịch bụi, những địa điểm ăn uống ngủ nghỉ lý tưởng. Nếu mở khách sạn, homestay hay làm tour guide cho dân du lịch ắt sẽ được khách hàng yêu quý mà tìm đến.

Xây dựng thương hiệu cá nhân không phải là tạo cho mình một vỏ bọc mới, mà thể hiện, phô diễn chính cuộc sống hằng ngày, sở thích, khả năng của chính mình một cách chuyên nghiệp, ấn tượng hơn, có giá trị hơn.

“Don’t be afraid of being different, be afraid of being the same as everyone else.”

41
MỌI Ý TƯỞNG ĐỀU VÔ GIÁ TRỊ

Đi học thấy mấy đứa bạn nói tiếng Anh giỏi quá, bài kiểm tra tiếng Anh nào cũng 9, 10 điểm đều đều. Thèm quá, nó về lên kế hoạch củng cố lại tiếng Anh của mình. Nó viết ra giấy một bản chi tiết lộ trình học tiếng Anh, mang về một chồng sách từ tiếng Anh giao tiếp đến tiếng Anh chuyên ngành… Quyết tâm học tiếng Anh phừng phừng trong đầu nó. Và cũng dừng lại ở trong đầu nó.

Tự ti với ngoại hình của mình, nó lên kế hoạch giảm cân. Nó lên mạng tìm kiếm các phương pháp giảm béo, thực đơn dành cho người béo. Vạch ra cho mình mục tiêu phải giảm được 10kg trong vòng 6 tháng. Bằng đi đâu đấy, nó quên mất nó cần phải giảm cân.

Mặc dù làm việc công sở, nhưng nó luôn ấp ủ ý tưởng về một tiệm café của riêng mình. Nó tính hết, tên tiệm café sẽ là gì, bên trong bài trí ra sao, nó sẽ đi học pha chế như thế nào, nó sẽ mở cửa tiệm ở đâu… Vài năm sau ngẫm lại, nó vẫn ngồi ở văn phòng quen thuộc, vẽ tiếp trong đầu về một tiệm café.

Khi đám bạn đã thành công trong ít nhất một việc gì đó. Có đứa đã mở được công ty, có đứa nói thông viết thạo 3 ngoại ngữ… giờ này chắc nó vẫn đang loay hoay viết những bản ý tưởng dài dằng dặc không có hồi kết của đời mình.

“Screw it. Let’s do it” – “Kệ nó, cứ bắt tay vào làm” – câu nói nổi tiếng của tỷ phú Richard Branson. Ông từng kể: “Năm gần 30 tuổi, không ai biết tôi là ai vào thời điểm đó. Tôi đến quần đảo Virgin, lý do mà tôi kiên quyết tới đó là có một cô gái rất xinh đẹp đang chờ tôi ở đó.

Chuyến bay cuối cùng đến Virgin đã bị hủy bỏ vì lý do bảo trì máy bay. Tôi đã thuê một máy bay tư nhân để đến quần đảo Virgin, mà

lúc đó tôi không có đủ tiền để trả cho việc này.

Tôi viết dòng chữ lên chiếc bảng đen: 'Virgin Airlines. $29' , và đi về phía những người cũng cùng trên chuyến bay bị hủy. Tôi bán vé cho các ghế ngồi còn lại trên máy bay, sử dụng tiền của chính họ để trả cho chiếc máy bay tư nhân đó, và tất cả chúng tôi đã tới quần đảo Virgin ngay trong đêm."

Branson không chỉ đơn thuần nói: "Kệ nó, cứ bắt tay vào làm". Ông thực sự sống như vậy. Ông bỏ học và mở một doanh nghiệp. Ông ký hợp đồng với Sex Pistols cho hãng thu âm của mình khi mọi người khác nói rằng nhóm nhạc này gây nhiều tranh cãi. Ông thuê một chiếc máy bay ngay cả khi không có tiền.

Ông biết ngăn chặn sự trì hoãn và bước những bước đầu tiên – ngay cả khi nó rất khó khăn. Hơn hết, ông thực sự dám bắt tay vào thực hiện ý tưởng của mình dù điên rồ và liều lĩnh.

Những kế hoạch dang dở trong cuộc đời chúng ta, có lẽ rất nhiều. Nếu không thực hiện, thì những ý tưởng kia, mãi mãi chỉ là ý tưởng. Dù bạn có đang ở đâu trên thế giới và bất kể bạn đang làm gì, tôi hy vọng bạn sẽ bắt đầu ngay trước cả khi bạn cảm thấy sẵn sàng.

42

TRONG BÓNG TỐI, CÁI BÓNG CỦA BẠN CŨNG RỜI BỎ BẠN

Ngày hôm qua, tôi đọc được những dòng tâm sự của các bạn du học sinh về cuộc sống ở xứ người. Có không ít bạn sinh ra trong gia đình khá giả, là "công tử, tiểu thư" từ tấm bé, đến khi đi du học, sống một mình nơi xứ lạ, họ gặp không ít khó khăn vì cơm không biết nấu, quần áo không biết giặt, đau ốm không biết tự chăm sóc, không biết lái xe, không biết sử dụng phương tiện giao thông công cộng, lạc đường chỉ biết đứng trên đường khóc tu tu… Có người bị stress phải trở về, có người phải đưa cả mẹ hay ô sin sang phục vụ.

Tôi tự hỏi, phải chăng chúng ta sống quá lâu trong sự an toàn mà đánh mất khả năng tự lập, tự huyễn hoặc bản thân rằng mình có thể sống tốt mà không cần người khác cho đến khi phải thực sự sống độc lập.

Những điều cơ bản trong cuộc sống mà chúng ta không thể tự lập, thì làm sao có thể tự tin nói rằng: "Tôi làm chủ cuộc sống của mình." Việc làm chủ cuộc sống hình thành từ những điều nhỏ bé hằng ngày.

Trên 18 tuổi, cần có cho mình một tài khoản tiết kiệm hoặc ít nhất một thẻ ATM để tiết kiệm và quản lý tài chính. Không còn phụ thuộc vào "trợ cấp" hằng tháng của bố mẹ. Tự kiếm cho mình một công việc có thể nuôi sống bản thân ngay khi còn ngồi trên ghế nhà trường. Hãy hình dung một ngày không còn được nhận "trợ cấp" nữa, bạn sẽ sống ra sao?

Tự lập cũng là lúc có thể tự chăm sóc cho bản thân. Tự nấu ăn, tự dọn dẹp nhà cửa, tự giặt quần áo, tự chăm sóc bản thân khi đau

ốm, tự sửa chữa đồ dùng trong gia đình… Chăm sóc tốt cho bản thân sẽ biết cách chăm sóc, quan tâm người khác.

Quan tâm đến sở thích và tinh thần của bản thân mà không cần phụ thuộc vào ai khác. Ví dụ, bạn có thể tự lên ý tưởng và thực hiện một chuyến du lịch một mình. Chỉ cần có thời gian, tiền bạc và sức khỏe là bạn có thể xách balo lên và đi. Đi du lịch một cách an toàn và chỉn chu, biết cách sử dụng bản đồ, sửa xe và những kỹ năng sinh tồn cơ bản…

Tập lái xe, tập bơi, biết nhóm lửa, biết sơ cứu, sử dụng thành thạo các công cụ tìm kiếm, tìm tòi học thêm những kỹ năng cơ bản còn thiếu sót. Hãy cứ thử hình dung một ngày mình biến thành Robinson lạc trên hoang đảo, mình sẽ sống sót ra sao.

Tự lập chính là nền tảng của việc nắm lấy vận mệnh và cuộc đời của mình. Tự lập để không bao giờ có suy nghĩ rằng bản thân không thể vượt qua trở ngại nếu thiếu sự trợ giúp.

Tự lập cũng gạt bỏ đi suy nghĩ rằng có thể đạt được quả ngọt mà không cần sự cố gắng. Chúng ta không có quyền hưởng thụ những thứ mà chúng ta không nỗ lực để đạt được.

Tự lập để biết được niềm vui khi vượt qua sợ hãi và ngờ vực cũng như đạt được thành công qua gian khó.

Người tự lập sẽ biết chấp nhận giới hạn của mình cho tới khi có thể tìm ra được sức mạnh đặc biệt của bản thân.

Tự lập là khả năng tự đưa ra quyết định, tự chấp nhận rủi ro và đối mặt với cảm xúc của chính mình.

Chúng ta đừng tạo nên một thế hệ không biết niềm vui của lao động, không biết tự chăm sóc bản thân và luôn là gánh nặng cho người khác. Một thế hệ sẽ rất khó hòa nhập vào thế giới bên ngoài khi chẳng có ai “chăm sóc” cho chúng nữa.

Hãy tự lập, vì trong bóng tối, chính cái bóng của bạn cũng rời bỏ bạn mà đi.

43
TỰ PHÙ PHÉP CUỘC ĐỜI MÌNH

Sinh ra trong một gia đình nghèo khó, J. K. Rowling yêu văn chương, giàu trí tưởng tượng, giỏi ngôn ngữ, nhưng sự nghiệp của bà mãi lận đận với những công việc tạm bợ. Thất nghiệp trở thành nỗi ám ảnh với bà.

Năm 1992, J. K. Rowling lấy chồng rồi sinh con gái, 2 năm sau, bà ly dị, lâm vào cảnh nghèo túng đến mức phải nhận trợ cấp xã hội để nuôi con. Năm 1997, vào những ngày chông chênh đó, bà nguệch ngoạc bút chì viết những trang bản thảo đầu tiên về Harry Potter trong một lần chờ chuyến tàu hỏa bị hoãn đi từ Manchester đến Luân Đôn.

Những ngày sau, để tiết kiệm tiền lò sưởi ở nhà, bà lặng lẽ đến một quán café ngồi viết tiếp Harry Potter. Những ngày viết chương cuối của Harry Potter phần 1, bà thậm chí còn uống rượu, về nhà với đôi mắt nhòe mascara vì khóc nhiều.

Ngày ấy, văn chương với J. K. Rowling không phải là dạo chơi, mà là cuộc mưu sinh. Vậy mà, bản thảo Harry Potter và Hòn đá phù thủy của bà lần lượt bị… 12 nhà xuất bản từ chối. May mắn đến khi ông chủ Nhà xuất bản Bloomsbury, một nhà xuất bản nhỏ ở Anh, miễn cưỡng nhận lời in truyện cho bà, chỉ vì bản thảo được cô con gái 8 tuổi của ông rất thích. Nhưng, ông cho biết chỉ in 1.000 cuốn và thẳng thắn khuyên người phụ nữ tội nghiệp tìm một việc làm thực tế hơn vì khó mà trông vào việc viết truyện để kiếm tiền nuôi con khi là một tác giả vô danh.

Nhưng Harry Potter đã khiến tác giả của nó trở thành một hiện tượng văn chương hiện đại khó tưởng tượng. Bộ sách liên tục phá kỷ lục về xuất bản và phát hành của các nhà xuất bản trên khắp thế giới. Phim ăn theo Harry Potter được hãng Warner Bros

chuyển thể thành phim vào năm 2001 cũng gây sốt trước khi kịp ra rạp và thu về doanh số hàng tỷ đô-la Mỹ. Năm 2006, tạp chí Forbes bình chọn J. K. Rowling là người phụ nữ giàu thứ hai trong lĩnh vực nghệ thuật giải trí chỉ sau nữ hoàng truyền hình Oprah Winfrey. Bà thậm chí còn giàu hơn Nữ hoàng Anh Elizabeth II. J. K. Rowling đã tự phù phép cuộc đời mình như vậy. Chúng ta thì sao?

Tại sao phải chạy theo xin chữ ký người khác mà không tự phù phép cuộc đời mình, xây dựng cuộc đời mình khiến người khác phải khát khao xin chữ ký của ta?

Kiên trì với cuộc đời, cháy hết mình với đam mê chưa chắc ta đã thành công. Nhưng hãy cho phép mình hành động, dù có thất bại để không bao giờ phải hối tiếc khi sống giữa đời mà chưa thỏa chí tang bồng.

“Bản thân tôi từng là một sự thất bại. Nhưng không thể sống mà không thất bại trong một việc gì đó, trừ phi ta sống dè dặt tới mức có thể coi như chưa sống. Trong trường hợp đó, cả cuộc đời ta sẽ là một sự thất bại…” – J. K. Rowling

44

MUỐN THÀNH CÔNG PHẢI BIẾT BẮT CHƯỚC

Năm 1994, trong một buổi phỏng vấn, Steve Jobs gây tranh cãi khi phát biểu: "Picasso từng nói: Nghệ sĩ giỏi thì sao chép, nghệ sĩ xuất chúng thì đánh cắp và chúng tôi luôn không cảm thấy xấu hổ khi đánh cắp những ý tưởng vĩ đại."

Trước khi chính thức ra đời bóng đèn sợi đốt, trên thế giới đã có 22 nhà phát minh sáng chế loại đèn này. Cho đến khi Thomas Edison sáng chế ra phiên bản tối ưu nhất so với các phiên bản trước đấy: vật liệu đốt hiệu quả hơn, độ chân không trong bóng đèn cao hơn và điện trở cao hơn khiến việc phân phối điện từ một nguồn trung tâm có thể thực hiện được một cách kinh tế.

Tại Triển lãm hàng không Farnborough năm 1950, trưng bày De Havilland Comet (mẫu máy bay phản lực dân dụng đầu tiên). Từ đây, hãng Boeing nhận ra tương lai của ngành hàng không dân dụng sẽ là động cơ phản lực. Năm 1958, Boeing trình làng mẫu máy bay Boeing 707 để cạnh tranh và phát triển thành một trong những hãng máy bay tốt nhất thế giới cho đến ngày nay, trong khi đó hãng De Havilland giải thể năm 1964.

Mạng xã hội âm nhạc SoundCloud đình đám hiện tại cũng chịu nhiều ảnh hưởng từ Imeem. Ông trùm Facebook Mark Zuckerberg từng bị anh em nhà Winklevoss kiện đánh cắp ý tưởng xây dựng nên Facebook.

Jobs từng nói: "Không phải mỗi người đều phải tự trồng lương thực cho mình ăn, cũng không phải mỗi người đều phải tự làm ra quần áo cho mình mặc, chúng ta nói thứ ngôn ngữ do người khác phát minh, sử dụng toán học người khác phát minh... chúng ta

đang sử dụng thành quả của người khác. Sử dụng kinh nghiệm và kiến thức đã có của nhân loại để sáng tạo là một điều tuyệt vời."

Bắt chước sáng kiến vĩ đại thực ra không hề dễ dàng, bởi chúng ta cần phải thực sự nắm bắt được sáng kiến của người khác. Quan trọng hơn, ta phải dùng trí tưởng tượng của mình để biến sáng kiến vĩ đại ấy thành tác phẩm của mình.

Bước đầu tiên của tiến hóa đấy chính là bắt chước. Để đột phá, con người ta cần sáng tạo trên những gì bắt chước được. Nếu chỉ bắt chước mà không có sáng tạo, con người sẽ mãi mãi ở trong thời kỳ đồ đá tăm tối mà không thể nào phát triển như bây giờ.

Có rất nhiều bạn trẻ khởi nghiệp thành công dựa vào việc bắt chước, cải tiến những mô hình kinh doanh ra đời trước đấy. Có những bộ sưu tập thiết kế đi vào lịch sử ngành thiết kế dựa vào góp nhặt, phát triển ý tưởng từ những bộ sưu tập khác.

Họ sẽ chỉ mãi mãi là bản sao đơn thuần nếu chỉ biết copy/paste. Họ có thể trở nên vĩ đại, sản sinh ra những thành tựu vĩ đại dựa vào việc đứng trên vai người khổng lồ.

Hãy trở thành một kẻ bắt chước vĩ đại!

45

RA TRƯỜNG ĐÂU CÓ NGHĨA LÀ HẾT HỌC

Thời mới ra trường, cầm bằng đại học trên tay hí hửng lắm, cũng chày cối học tập suốt 4 năm để kiếm tấm bằng giỏi chứ chẳng chơi. Còn kẹp thêm chứng chỉ tin học văn phòng và ngoại ngữ trình độ B1, bằng trung cấp lý luận chính trị với vài ba cái giấy chứng nhận đã hoàn thành khoá học dẫn chương trình, truyền thông ngắn hạn… Tự thấy mình đã đủ oách xà lách, tự tin nộp đơn ứng cử vào các công ty.

Đùng cái, hôm chuẩn bị hồ sơ xin việc mới ngớ người mình không biết cái CV là cái chi chi mà công ty nào cũng yêu cầu. Mày mò lên Google tìm mẫu, làm theo sơ sài không chịu được nhưng cũng đành kẹp tạm vào hồ sơ.

Vào công ty làm việc mới khóc ròng vì đụng việc gì cũng không biết, gì cũng phải hỏi, hỏi nhiều đâm ngại phải tự lục lọi tìm kiếm. Đống kiến thức trong giáo trình đại học thấy sao xa vời quá.

Mấy hàm Excel dùng ở công ty đâu có được học ở trường, nhớ hồi nào thi tin học văn phòng ở trường xếp top trong lớp. Ngoài giờ làm lo ngồi học thêm excel tính toán.

Sếp giao đi đón đối tác, mời đối tác tiệc tùng ở nhà hàng cũng cần phải học. Học cách chào hỏi khách hàng, tìm tòi nhà hàng nào vừa ngon vừa lịch sự phù hợp để bàn chuyện công việc, học cách ăn uống, nói năng sao cho người ta đánh giá mình chuyên nghiệp, lịch thiệp… Hợp đồng có ký được hay không đôi khi lại từ một bữa tiệc mà ra.

Đang làm nhân viên kỹ thuật tự dưng dòng đời xô đẩy về thành

nhân viên truyền thông, đôi khi nghề nó vẫn chọn người như thế. Lại tìm tài liệu, sách vở về chuyên môn mới để học thêm.

Rồi viết bài đâu chỉ viết suông, viết phải kèm hình ảnh cho hấp dẫn người ta, thế là lóc cóc đi học thêm thiết kế. Học căn bản thôi, đủ xài là được.

Anh trưởng phòng thành thạo 4 thứ tiếng, đồng nghiệp cũng xì xà xì xồ 2, 3 thứ tiếng với nhau. Có mỗi mình chỉ tiếng Anh không thôi còn chưa sõi. Nghĩ thấy sự nghiệp của mình mông lung, lại đầu tư thêm lớp học tiếng Nhật.

Học tạo website, chỉnh sửa video, lập trình, tư vấn khách hàng, marketing… Càng học càng thấy thiếu thốn dữ dội.

Thế mới thấm, ra trường đâu phải là hết học, mà còn học nhiều hơn, học sâu sát hơn, thực tế hơn. Học ở trường là học theo nhu cầu chung của xã hội, sau khi ra trường, tự bản thân nhận thức được mình còn thiếu sót điều gì, kiến thức chuyên môn gì cần thiết cho công việc.

Điều mà sự học cần ưu tiên hàng đầu là kiến thức, kỹ năng, nghiệp vụ chuyên môn. Sau đấy mới đến những kỹ năng bổ trợ cho công việc như ngoại ngữ, tin học, giao tiếp… Học gì thì học, đừng bao giờ dừng cái sự học ấy lại.

Đâu đó vẫn còn nhiều bạn trẻ vẫn còn suy nghĩ đỗ đại học là giỏi, học đại học xong là có việc làm, chấm dứt cái sự học ở đấy. Kiến thức thì mênh mông, học bao nhiêu là đủ. Trường học cho ta nền tảng kiến thức để ta có chỗ đặt chân lên như cái móng của một toà nhà, còn xây cao bao nhiêu là do ta cố gắng mà thành.

46

DÀNH CHO MÌNH MỘT "GAP YEAR"

Bạn có biết, thịt bò Kobe được xem là loại thịt bò đắt nhất thế giới với mức giá từ 500 – 3.000 USD/kg.

Lý do thịt bò Kobe trở bên đắt giá như vậy bởi nguồn cung ít, chi phí chăm sóc cao và chất lượng thơm ngon hảo hạng. Ngoài ra, bò Kobe còn được chăm sóc đặc biệt với quy trình vô cùng cầu kỳ, được nghe nhạc giao hưởng, uống bia, uống rượu sake, được massage, được mặc áo ấm khi lạnh giá.

Con người chúng ta cũng vậy, muốn trở nên "thơm ngon hảo hạng và đắt giá", cần có khoảng thời gian chăm sóc đặc biệt bản thân như những chú bò Kobe.

Khi sắp bước vào 4 năm đại học, một số bạn trẻ sẽ xin nhập học muộn 1 năm, đi đâu đó, làm gì đó hay ho. Họ gọi một năm trì hoãn ấy là "gap year".

GAP YEAR LÀ GÌ?

Gap – lỗ hổng, lỗ trống; year – năm. Gap year là một năm trống, một năm gián đoạn trong cuộc đời.

Gap year là 12 tháng mà bạn quyết định "nghỉ giữa hiệp" trong một quá trình học tập hay làm việc, cho phép bạn tìm đến những kế hoạch khác biệt (so với cuộc sống thường ngày).

THỜI ĐIỂM GAP YEAR PHÙ HỢP?

Từ khi tốt nghiệp THPT đến khi tốt nghiệp Đại học là thời gian phù hợp để thực hiện Gap year . Lúc này, nếu bạn đang bị rơi trong

khoảng không vô định, không biết mình là ai, thích gì và cảm thấy mọi thứ xung quanh đều nhạt nhẽo, hãy dừng lại và Gap year đi nào.

HÌNH THỨC GAP YEAR PHỔ BIẾN

Gap year làm việc

Nhiều bạn trẻ chọn tạm dừng việc học lại để… đi làm. Làm việc vừa để trải nghiệm vừa để "nuôi sống" gap year của mình.

Một số công việc phù hợp cho 12 tháng gap year: dạy ngoại ngữ cho trẻ em, hướng dẫn viên du lịch, chăm sóc khách hàng, nhân viên bán hàng, chăm sóc trẻ em…

Không dừng lại ở Việt Nam, nhiều bạn trẻ chọn làm thêm ở một đất nước khác, vừa làm việc vừa trải nghiệm văn hóa mới, trau dồi ngoại ngữ.

GAP YEAR TÌNH NGUYỆN VIÊN

Có rất nhiều tổ chức từ thiện, các dự án nước ngoài, tổ chức phi chính phủ… cho các bạn trẻ lựa chọn làm nơi "tung hoành" trong suốt 12 tháng.

Bên cạnh đó, đừng quên "ngó nghiêng" các chương trình thực tập quốc tế. Một số chương trình có thể sẽ đòi hỏi một khoản tiền tham gia, còn một số chương trình sẽ hoàn toàn "miễn phí".

GAP YEAR XÊ DỊCH

Xê dịch từ nơi này sang nơi khác, từ quốc gia này sang quốc gia khác là một trải nghiệm vô cùng hấp dẫn. Giá trị mang lại của nó không hề nhỏ, bù lại sự chuẩn bị cũng phải tương xứng.

Bạn trẻ phải có sự chuẩn bị kỹ lưỡng về ngoại ngữ, các kỹ năng khi đi du lịch một mình, sẵn sàng với việc vừa du lịch vừa làm thêm để trang trải chi phí.

GAP YEAR HỌC TẬP

Nghe có vẻ vô lý nhưng loại gap year thứ 4 này là "nghỉ học để đi học".

Bạn trẻ sẽ bảo lưu một năm tại trường đại học hoặc trung học của mình và lấp đầy nó bằng những khóa học kỹ năng.

Bạn có thể dành 12 tháng để bổ sung những kỹ năng còn thiếu sót mà khi đi học không đủ thời gian để trau dồi. Lấy IELTS 6.5, N3 tiếng Nhật hay trung cấp tiếng Hàn, tin học văn phòng... Đừng ngại thử sức với những lĩnh vực mới như nghệ thuật, âm nhạc, kịch, thể thao...

Tuổi thọ trung bình của con người là 60 tuổi. Có một năm nào đấy trong đời, giữa những hoang mang của tuổi trẻ, chọn cho mình một năm trọn vẹn được tự do khám phá, không ràng buộc và đầy trải nghiệm rồi quay lại tiếp tục học tập và cống hiến. Bạn có muốn thử gap year ngay bây giờ?

TRẢI NGHIỆM CÔNG VIỆC

47

PHÂN BIỆT CÔNG VIỆC VÀ SỰ NGHIỆP

Tôi sẽ làm công việc gì sau khi ra trường?

Tôi nên gắn bó với một công việc ổn định hay thay đổi để tìm kiếm kinh nghiệm?

Sự nghiệp tôi mong muốn là gì?

Đó là những câu hỏi mà bất cứ bạn trẻ nào cũng tự hỏi rất nhiều cả trước và sau khi ra trường. Đầu tiên, ta cần phân biệt rõ ràng giữa 2 khái niệm công việc và sự nghiệp.

Công việc – job: Ai cũng cần cho mình ít nhất một công việc có thể ngắn hoặc dài hạn. Nói đơn giản, công việc chính là "cần câu cơm" của mỗi người, không cần đặt quá nhiều cảm xúc vào đấy, nhưng hãy đặt toàn bộ tinh thần trách nhiệm vào công việc của mình. Mỗi người có thể thay đổi công việc của mình nhiều lần trong cả cuộc đời hoặc làm cùng lúc nhiều công việc.

Sự nghiệp – career: Khác với công việc, sự nghiệp sẽ gắn với con người suốt cả cuộc đời, ít ai thay đổi sự nghiệp của mình. Sự nghiệp không chỉ là "cần câu cơm" mà còn là đam mê và mong muốn. Nhiều người dùng công việc để nuôi dưỡng sự nghiệp. Để có được sự nghiệp đòi hỏi phải đặt hết cảm xúc, tâm trí, nhiệt huyết vào đấy. Tuy nhiên, không phải ai cũng có sự nghiệp của riêng mình.

Khi vừa ra trường, khi chưa có nhiều kinh nghiệm, phải tự nuôi sống bản thân thì chọn cho mình một công việc là một giải pháp đúng đắn. Chớ ngần ngại thử sức với những công việc khác nhau.

Ngoài việc có thu nhập để sinh sống còn thu thập kinh nghiệm, tích lũy kiến thức và tăng cường các mối quan hệ tìm cho mình một công việc, tức là sẵn sàng trong tâm thế "đi làm thuê". Tuy nhiên, việc đi làm thuê có thể là một bước đệm hoàn hảo, một trải nghiệm cần thiết trước khi xây dựng sự nghiệp của mình.

Hãy chấp nhận một công việc không như mong đợi. Mọi công việc đều có giá trị và trải nghiệm cần thiết. Một người phục vụ sẽ biết cách quan sát khách hàng. Một nhân viên vệ sinh sẽ để tâm đến từng vết bẩn, từng góc nhỏ trong phòng. Mọi công việc đều có thể trở thành bước đà tốt cho sự nghiệp của bạn trong tương lai.

Khi đã xác định được cho mình đam mê để xây dựng và phát triển sự nghiệp, bạn cần phải nắm chắc chuyên môn, các kỹ năng được cập nhật liên tục, mở rộng mối quan hệ của mình trong lĩnh vực bạn muốn theo đuổi. Người theo đuổi sự nghiệp phải là người làm việc không màng thời gian, không ngừng nỗ lực phấn đấu để đạt tới vị trí cao hơn. Xây dựng sự nghiệp đòi hỏi một sự quyết tâm to lớn, vượt qua cả giới hạn của bản thân, đôi khi phải hy sinh không ít điều, ví dụ như những mối quan hệ hay thời gian dành cho bản thân.

Khi đã có sự nghiệp trong tay, bạn sẽ thấy rằng sự nghiệp đem lại nhiều giá trị, bao gồm cả tiền bạc, hơn hẳn công việc. Chính bởi vậy, khi đi làm, hãy xác định mình có đang theo đuổi sự nghiệp, hay chỉ đang duy trì một công việc để trang trải cuộc sống muốn phát triển sự nghiệp.

Như đã nói ở trên, không phải ai cũng có sự nghiệp cho riêng mình. Nhiều người trong chúng ta làm hết công việc này đến công việc khác. Nếu không tìm thấy niềm đam mê để theo đuổi, để xây dựng sự nghiệp cho riêng mình thì hãy làm tốt công việc của mình. Biến mình trở thành chuyên gia trong lĩnh vực ấy, công việc ấy. Xã hội luôn cần những "người làm thuê" chuyên nghiệp, phấn đấu trở thành những chuyên viên, chuyên gia, kỹ sư, cán bộ cấp cao... Đã làm thuê thì hãy trở thành người làm thuê giỏi nhất.

48
BÀN CHUYỆN XIN VIỆC

Ngay từ câu tiêu đề tôi đã sai, hầu hết chúng ta ai cũng nói đi "xin việc". Nhưng xét về bản chất, nó là một cuộc "thương lượng công việc". Ở đây là quan hệ cung – cầu, không phải quan hệ xin – cho.

Trong đó, chúng ta là người bán, nhà tuyển dụng là người mua, hàng hóa là sức lao động và chất xám được trả xứng đáng bằng tiền lương hằng tháng. Loại bỏ tư tưởng đi "xin việc" là bước tự tin đầu tiên cho ta trong hành trình tìm một công việc phù hợp sau khi ra trường.

Bước thứ hai – "định giá bản thân": Như đã nói ở trên, chúng ta đang đi rao bán sức lao động và chất xám của bản thân. Ta cần biết ta là ai và có những giá trị gì. Đồng thời, hãy cố nâng giá trị bản thân lên mức giá cao nhất có thể. Ta cần xác định rằng phòng nhân sự của các công ty là những vị khách khó tính, luôn muốn "mua" được nhân viên với giá thấp nhất.

Bước thứ ba – mặc cả: Ở hầu hết các doanh nghiệp trong nước, mức lương sẽ được cố định, ví dụ kế toán mới 5 triệu, có kinh nghiệm 7 triệu. Tại các công ty nước ngoài, họ sẽ đưa ra một khung lương cho một vị trí, ví dụ kế toán cấp một 10 – 15 triệu, cấp hai 15 – 20 triệu…

Vì vậy, việc "mặc cả" sẽ gặp nhiều bất cập ở doanh nghiệp trong nước. Đặc biệt, hệ số tăng lương của doanh nghiệp trong nước không cao, trong quá trình làm việc, bạn sẽ mất khá nhiều thời gian để tăng từ mức lương khởi điểm lên một mức lý tưởng hơn. Nếu ngoại ngữ tốt, chuyên môn giỏi, đừng ngần ngại nộp đơn vào doanh nghiệp nước ngoài để có đãi ngộ tốt.

Thêm một lưu ý cho các bạn trẻ chưa có nhiều kinh nghiệm tìm việc, nhà tuyển dụng thường không mô tả cụ thể về chế độ và đãi ngộ.

Trong quá trình "thương lượng" cần hỏi rõ các đãi ngộ mình được nhận. Nhà tuyển dụng thường ghi thu nhập là 30 triệu tức bao gồm lương cứng và doanh số, nhưng kỳ thực lương cứng bạn nhận được mỗi tháng có thể chỉ là 1 triệu thậm chí là 0 đồng, 30 triệu phụ thuộc vào doanh số bán được của bạn. Ngoài ra, cần lưu ý các chế độ khác như bảo hiểm: có được đóng bảo hiểm hay không, đóng bảo hiểm bao nhiêu % lương?

Bước thứ tư – đừng tin những gì nhà tuyển dụng nói.

Trong bản mô tả công việc, nhà tuyển dụng luôn đề cao kinh nghiệm, nếu không có kinh nghiệm, bạn phải "già mồm". Thực tế cho thấy rất nhiều bạn trẻ không có kinh nghiệm vẫn được nhận và đảm đương công việc "cần kinh nghiệm". Nếu nhà tuyển dụng liên hệ để phỏng vấn bạn, bạn đã thắng 30%, nếu bạn qua vòng 1, cơ hội chiến thắng là 90%.

Bạn trẻ thường "rúm ró" vì sợ mình không đảm đương được tất cả các công việc được liệt kê trong bản mô tả. Nếu bạn vượt qua vòng hồ sơ và phỏng vấn. Đừng lo lắng vì chắc chắn công ty sẽ hướng dẫn, kèm cặp bạn. Không ai giao công việc quan trọng cho "tay mơ" cả.

Vừa ra trường, ngoài tuổi trẻ và đam mê, nhiệt huyết ra thì chưa có gì để mất, sợ gì mà không xả thân chinh chiến?

49
CHUYỆN PHỎNG VẤN TUYỂN DỤNG

Trong việc tuyển dụng, có những thực tế tréo ngoe mà ai cũng phải chấp nhận.

Khi mô tả công việc, nhà tuyển dụng đều ghi "Yêu cầu 1-2 năm kinh nghiệm". Sinh viên suốt 3-4 năm trời ngoài mấy trang sách giáo trình không biết gì hơn, chân ướt chân ráo ra trường kêu ca: "Vừa ra trường lấy đâu ra kinh nghiệm, hỡi trời?"

"Hiền tài là nguyên khí quốc gia", mà những tân cử nhân của chúng ta luôn bị liệt vào thành phần tuyển dụng "tuyển cộng tác viên không lương, chấp nhận sinh viên mới ra trường, chấp nhận không có kinh nghiệm…"

Ngưng đổ lỗi cho hệ thống giáo dục, không hệ thống giáo dục nào cấm sinh viên đi làm thêm, cấm sinh viên học ngoại ngữ, cấm sinh viên tìm tòi sách báo nâng cao kiến thức xã hội, cấm sinh viên trau dồi kỹ năng mềm cả. Mọi trách móc, đổ lỗi chi bằng đứng dậy thay đổi bản thân.

Có kinh nghiệm hay không có kinh nghiệm, cũng phải mở được cánh cửa của nhà tuyển dụng. Tương lai trước mặt của ai người ấy phải tự mình mở.

Hồ sơ, CV đừng để sơ sài, đây là yếu tố tiên quyết quyết định nhà tuyển dụng có mời bạn đến phỏng vấn hay không. Tìm hiểu kỹ càng các thông tin về công ty đang ứng tuyển, ăn mặc lịch sự kín đáo, đầu tóc gọn gàng, móng tay cắt giũa sạch sẽ…

Gần đây báo chí lại đưa tin: "Theo báo cáo quý do Tổng cục thống

kê công bố, cả nước hiện có 1,08 triệu người thất nghiệp, trong đó có 575.100 thanh niên thất nghiệp gồm 183.100 cử nhân đại học và 82.600 trình độ cao đẳng."

50
KỸ NĂNG PHỎNG VẤN XIN VIỆC

NHỮNG CÂU HỎI THƯỜNG GẶP KHI ĐI PHỎNG VẤN:

Hãy nói về bản thân bạn? Hãy chuẩn bị những câu trả lời về bạn nhưng gắn với công việc thay vì những vấn đề cá nhân.

Vì sao bạn nghỉ việc ở nơi làm cũ?

Hãy đưa ra những câu trả lời mang tính tích cực, ví dụ: tôi muốn theo đuổi đam mê mới hoặc một cơ hội mới... Cho dù bạn nghỉ việc với bất kỳ lý do gì, hãy mô tả nó theo cách tích cực nhất có thể.

Điểm mạnh của bạn là gì?

Hãy nêu các điểm bạn thật sự mạnh và hiệu quả bạn sẽ đem lại đối với công việc trên, đồng thời đừng quên những ví dụ mà bạn đã thực hiện được ở công việc trước đó.

Bạn có biết gì về công việc của chúng tôi không?

Hãy dành thời gian nghiên cứu thông tin về công ty, website trước khi đến phỏng vấn.

Vì sao chúng tôi nên tuyển bạn?

Hãy trả lời trên những khía cạnh rằng bạn cần công việc phù hợp và công ty cũng cần người phù hợp. Lưu ý đừng so sánh bạn với bất kỳ ai khác.

Vì sao bạn lại không có việc làm trong thời gian qua?

Hãy lựa chọn cho mình câu trả lời khôn ngoan và tương đối thực

tế. Ví dụ: Tôi tham gia khóa học tài chính nâng cao để có sự chuẩn bị tốt hơn hoặc tôi tham gia chương trình tiếng Anh tại trung tâm quốc tế để phù hợp với công việc sắp tới…

Bạn dự định làm cho chúng tôi trong bao lâu?

Hãy dùng những câu trả lời khéo léo như: "Tôi sẽ làm cho công ty mãi nếu như cả hai đều hài lòng" hoặc "Tôi sẽ làm hết sức nếu như thấy tốt cho cả hai"…

Điều gì quan trọng hơn đối với bạn: Công việc hay tiền?

Cả hai đều quan trọng và bạn cần sự cân bằng giữa 2 yếu tố đó. Hãy biểu hiện ra cho họ biết bạn cũng mong muốn có được thành quả tốt cho công ty.

Làm sao tôi tuyển dụng bạn nếu bạn chưa có kinh nghiệm trong việc này?

Hãy mô tả những kỹ năng bạn có phù hợp với công việc với sự tự tin cao. Hãy cho họ biết một vài vị trí bạn đã từng làm có giúp ích cho công việc hiện nay, kể cả những vị trí khi bạn còn đang đi học.

Bạn có sẵn sàng đặt quyền lợi công ty lên trên lợi ích cá nhân không?

Tất nhiên là CÓ. Đây là một câu hỏi để thử xem bạn có thật sự sẵn sàng cố gắng vì công ty hay không. Hãy giải thích vì sao quyền lợi công ty lại quan trọng đối với sự nghiệp lâu dài của bạn.

Những điều gì bạn mong muốn ở sếp của bạn?

Bạn không nhất thiết phải trả lời chi tiết vì biết đâu chính người phỏng vấn lại là sếp sau này của bạn. Hãy đưa ra những câu trả lời mà sếp thường có, ví dụ: giỏi giang, tế nhị, công bằng và biết khuyến khích nhân viên làm việc…

Kỳ vọng của bạn đối với công ty/công việc là gì?

Hãy cho họ biết rằng bạn đang bước đầu làm quen với công việc, do vậy những kỳ vọng là những điều kiện làm việc tốt đẹp và khuyến khích sự phát triển đóng góp cho công ty. Bạn cũng có thể kỳ vọng vào những công việc khiến bạn phấn khích để thuyết phục nhà tuyển dụng.

Bạn có cần hỏi tôi điều gì không?

Hãy chuẩn bị sẵn các câu hỏi ở nhà và tương đối thẳng thắn hỏi về

các vấn đề xung quanh công việc bạn đang nộp đơn. Hãy tỏ ra mình là người biết lắng nghe và hiểu rõ ràng câu trả lời, đừng phản ứng hấp tấp vội vàng nếu như cảm thấy câu trả lời có những điểm chưa hợp ý bạn.

Bạn hãy giới thiệu về bản thân bằng 3 từ!

Đừng trả lời rập khuôn: nhiệt tình, hoà đồng, ham học hỏi. Công việc nào cũng yêu cầu 3 yếu tố trên. Trả lời đồng cảm, thấu hiểu, biết lắng nghe nếu là vị trí nhân sự; chủ động, quyết đoán, thích cạnh tranh nếu là nhân viên kinh doanh… Hãy cố gắng nêu điểm nổi bật nhất của bản thân liên quan đến vị trí ứng tuyển.

Dự định nghề nghiệp của bạn trong vài năm tới?

Hầu hết các bạn trẻ đều chưa có sự xác định mục tiêu cho nghề nghiệp của mình. Hãy trả lời cụ thể, rõ ràng về mục tiêu sau 3 hay 5 năm của mình liên quan trực tiếp tới vị trí đang ứng tuyển.

Tại sao tôi nên tuyển bạn?

Hãy đưa ra được sự phù hợp của mình về mặt kiến thức, kỹ năng và kinh nghiệm để nhà tuyển dụng thấy mình đủ năng lực để đảm nhận tốt các công việc được giao. Nếu chưa có đầy đủ kiến thức, kỹ năng thì hãy cho nhà tuyển dụngthấy kế hoạch sắp tới bạn sẽ đi học tập, rèn luyện như thế nào để tự trau dồi kiến thức, kỹ năng phù hợp với công việc.

NHỮNG ĐIỀU TUYỆT ĐỐI KHÔNG NÊN CHIA SẺ KHI PHỎNG VẤN XIN VIỆC:

Chê bai sếp/công ty cũ: Nhà tuyển dụng mới sẽ nghi ngại và cho rằng khó mà quản lý nổi một nhân viên "bất kham".

Tôi ghét công việc hiện tại: Nên đề cập đến những điểm hấp dẫn của công việc mới hơn là tỏ thái độ bất mãn, chán ghét với công việc hiện tại. Nên nhấn mạnh đến những kỹ năng sống và kinh nghiệm của công việc hiện tại sẽ giúp ích cho công việc mới.

Không thừa nhận có khuyết điểm/thiếu sót: Ai cũng có những điểm yếu và bạn cần có sự chuẩn bị để chia sẻ về những điểm yếu đó. Tuy nhiên, nên đảm bảo rằng những điểm yếu đó không có ảnh hưởng gì đến công việc.

Hỏi về những điều tiêu cực của công ty: Những câu đại loại như: "Tại sao lợi nhuận của công ty ông/bà lại sụt giảm trong 2 quý

vừa qua?”

Hỏi về mức thưởng trong các kỳ nghỉ? Những câu hỏi như: Liệu tôi có được làm việc ở nhà không? hay Kỳ nghỉ tôi sẽ được thưởng bao nhiêu?

Tôi không có câu hỏi gì: Nên chuẩn bị vài câu hỏi về công ty để thể hiện bạn có tìm hiểu kỹ về công ty hoặc hỏi lại người phỏng vấn về những điều đã chia sẻ để chứng tỏ bạn rất tập trung với cuộc phỏng vấn này. Bạn nên hỏi sơ qua về vị trí bạn đang phỏng vấn nếu trúng tuyển: mức độ, trách nhiệm của mình với công việc.

51
KỸ NĂNG VIẾT E-MAIL CƠ BẢN

Tốt nghiệp đại học, bạn cầm tấm bằng trên tay tự tin nộp CV vào các công ty. Nhưng CV đi mãi không về, đợi hoài không thấy hồi âm không hiểu lý do vì sao. Có thể bạn chưa biết, nhà tuyển dụng thậm chí chưa mở e-mail của bạn ra đọc.

Một trong những vấn đề làm đau đầu các nhà tuyển dụng bây giờ là kỹ năng viết và xử lý e-mail của các bạn trẻ. Dừng lại ở mức đơn giản, bạn đã biết cách viết một e-mail cơ bản?

SỬ DỤNG MỘT ĐỊA CHỈ E-MAIL CHUYÊN NGHIỆP

Sử dụng địa chỉ e-mail có tên của mình để người nhận biết được chính xác ai gửi thư đến như Baochau.nguyen@ hay Letu1989@... Người nhận e-mail sẽ ngay lập tức thấy phản cảm với những địa chỉ e-mail như "babygirl@..." hay "beerlover@..." cho dù bạn cảm thấy chúng đáng yêu như thế nào.

E-MAIL LUÔN PHẢI CÓ TIÊU ĐỀ (SUBJECT)

Nhiều người thường quyết định mở e-mail đọc hay không dựa vào tiêu đề. Tiêu đề e-mail phải đúng chủ đề, khái quát được nội dung chính của e-mail một cách ngắn gọn để người đọc nhanh chóng biết được vấn đề chính là gì.

CHÀO HỎI TRONG E-MAIL

Tùy vào mỗi đối tượng, bạn nên có những cách bắt đầu e-mail phù hợp. Với e-mail công việc, hãy bắt đầu bức thư của bạn với một lời chào thật chuyên nghiệp. Với bạn bè hoặc người thân, có thể chào thân mật hơn. Kết thúc e-mail luôn bằng lời cảm ơn/trân trọng.

"KEEP EVERYONE IN THE LOOP"

Đây là một thuật ngữ trong kinh doanh nói về việc bạn cần phải đảm bảo những người có liên quan được nắm các thông tin cần thiết. Chúng ta có tính năng CC (Carbon Copy: đồng kính gửi). Khi gửi email, cần cân nhắc ngoài những người dự định gửi thì có ai cần nắm thông tin này nữa không?

Bên cạnh đấy, tính năng BCC (Blind Carbon Copy), cho phép bạn ẩn đi danh sách người nhận trong các email. Người nhận không nhìn thấy những người nhận khác.

NGHĨ KỸ TRƯỚC KHI QUYẾT ĐỊNH "REPLY ALL" (TRẢ LỜI TẤT CẢ)

Không ai muốn nhận email của 20 người mà chẳng hề liên quan đến mình.

Do vậy, để tránh gây phiền hà cho người nhận, hãy cân nhắc kỹ trước khi lựa chọn "Reply All", trừ khi bạn thực sự nghĩ rằng tất cả mọi người trong danh sách cần phải nhận được email.

NHẬP ĐỊA CHỈ EMAIL CUỐI CÙNG

Không tránh khỏi trường hợp email bị gửi đi bất ngờ trong khi bạn vẫn chưa viết xong và chưa kiểm tra lại chính tả do vô tình nhấn phải một phím nào đó trên bàn phím. Do vậy, hãy nhập địa chỉ email người nhận vào cuối cùng để tránh khỏi những sự cố đáng tiếc.

CHỮ KÝ EMAIL

Để tiện cho việc liên hệ, đồng thời thể hiện sự chuyên nghiệp của mình, cuối email nên để chữ ký bao gồm các thông tin cơ bản: họ tên, điện thoại liên hệ, chức danh, tên công ty…

THÔNG BÁO MÌNH ĐÃ NHẬN ĐƯỢC EMAIL

Nếu bạn không thể trả lời nội dung email trong vòng 1 giờ đồng hồ, hãy báo với người gửi rằng mình đã nhận được email và sẽ hồi đáp sớm nhất có thể.

Sự nghiệp một đời người đôi khi bị quyết định chỉ bởi cách thức gửi một email.

52

ĐỪNG LÃNG PHÍ TUỔI 20 Ở NHỮNG CÔNG TY LỚN

Ở những năm 20, bạn mong muốn điều gì? Có một công việc kiếm được nhiều tiền? Một lý lịch hoành tráng để điền vào CV? Hay tích lũy được nhiều kinh nghiệm làm việc?

Câu hỏi đặt ra là doanh nghiệp nào sẽ mang lại điều bạn mong muốn? Vừa ra trường nên đầu quân cho công ty vừa và nhỏ hay công ty lớn để tích lũy tốt nhất?

Lời khuyên của tôi dành cho các bạn trẻ mới ra trường là: Đừng lãng phí tuổi 20 ở những công ty lớn.

Công ty "không lớn" là những công ty có dưới 50 nhân viên, chủ yếu là start-up hoặc công ty gia đình. "Sếp" lẫn nhân viên thường sẽ kiêm nhiệm nhiều vị trí cùng một lúc như vừa làm giám đốc vừa là trưởng phòng marketing; nhân viên kinh doanh kiêm cả bán lẻ và kỹ thuật…

Với quy mô từ vài người đến vài chục người nên các bộ phận phân tách không rõ ràng, độ chuyên môn hóa không cao. "Việc gì cũng đến tay" là việc thường gặp ở công ty nhỏ. Khi làm việc ở một công ty nhỏ bạn sẽ có cơ hội làm tất cả các công việc mà mình có khả năng làm, ví dụ: nhân viên PR có thể kiêm luôn thiết kế nếu biết thiết kế, thậm chí không biết sẽ phải tự mày mò học vì công ty không có thiết kế.

Thông qua quá trình làm việc đa nhiệm như vậy, bạn sẽ làm chủ được công việc và trở thành chuyên gia trong chuyên môn của mình, đồng thời trở thành một nhân viên đa-zi-năng nhờ sự am hiểu trong nhiều lĩnh vực.

Đồng thời, khi làm việc ở các công ty nhỏ ta sẽ có cái nhìn tổng quan hơn về toàn bộ quy trình hoạt động trong công việc hay điều hành công ty. Hình dung ở công ty lớn, ta là một mắt xích trong một dây chuyền lớn, làm và chỉ làm nhiệm vụ trong khâu của mình. Ở những công ty nhỏ hơn, ta đảm đương nhiều khâu hơn, trở thành nhiều mắt xích quan trọng và nắm bắt được toàn bộ quy trình làm việc.

Wacky Moreno, CEO của Gugu từng nói: "Bạn sẽ muốn trở thành một con kiến trong một thể chế lớn hay muốn làm người khổng lồ và định hình thế giới với chúng tôi". Những kỹ năng và kinh nghiệm này sẽ là bước đệm vững chãi khi ta chuyển mình trong công việc, đến một tổ chức lớn hơn, danh tiếng hơn.

Raj De Datta – một doanh nhân gốc Ấn Độ chia sẻ: Làm việc trong một công ty lớn tốc độ học hỏi của bạn sẽ rất chậm. Nếu là một kỹ sư, bạn có thể sẽ làm trong một dự án lớn mà có khi chẳng đóng góp mấy cho kết quả kinh doanh của công ty. Bạn sẽ phải làm việc với những người có trình độ rất phân hóa, mà trong một công ty 50.000 người, điều này cũng rất dễ xảy ra. Còn nếu làm nhân viên kinh doanh, bạn sẽ rất khó biết được mình thành công là nhờ thương hiệu công ty hay do chính bản thân.

Những tập đoàn lớn đều bắt đầu một cách khiêm tốn – Apple từ một garage và Facebook khởi đầu từ một phòng ngủ trường đại học. Bạn không nhất thiết phải làm việc cho một công ty lớn mới có thể thành công.

53
LÍNH MỚI CHỐN CÔNG SỞ

Bạn trẻ của tôi, vừa ra trường, CV trắng xóa không chút kinh nghiệm, ôm tấm bằng đại học vào thử việc ở một vài công ty. Rồi ngày ngày lướt news feed, tôi thấy bạn than vãn, bạn chán chường về công ty, về chế độ, về đồng nghiệp và sếp.

Dù làm việc ở đâu, xin hãy nhớ giúp tôi những nguyên tắc này:

– Công việc không nuôi người nhàn hạ, tập thể không nuôi những kẻ lười.

– Vào một công ty làm việc, đừng chỉ chăm chăm vào việc kiếm tiền, trước tiên hãy học sao cho mình đáng tiền.

– Không có ngành nào là dễ kiếm tiền cả. Làm việc, không có nơi nào là thuận lợi cả, ức chế bực dọc là chuyện bình thường.

– Không kiếm được tiền, thì kiếm được kiến thức. Không kiếm được kiến thức thì kiếm được kinh nghiệm. Không kiếm được kinh nghiệm, thì kiếm được trải nghiệm. Khi kiếm được những thứ trên rồi, thì không sợ không kiếm được tiền.

– Chỉ khi thay đổi thái độ của bản thân, ta mới có thể thay đổi được chỗ đứng của mình trong xã hội. Chỉ khi thay đổi thái độ làm việc của bản thân, ta mới có được vị trí cao trong nghề nghiệp.

Cởi bỏ lớp áo sinh viên, trở thành người đi làm, chắc hẳn sẽ có nhiều bỡ ngỡ, bất ngờ và cả sự thất vọng. Có 2 cách để thoát khỏi sự thất vọng: không kỳ vọng hoặc sẵn sàng đối mặt.

Tôi có một vài lời khuyên nhỏ, hy vọng giúp được bạn trong những ngày đầu ở chốn công sở:

– Tới sớm hơn 15 phút, về muộn hơn 15 phút.

– Chủ động nói "Xin chào" và mỉm cười.

– Lịch sự với tất cả mọi người, bao gồm chú bảo vệ và cô lao công.

– Đừng nói "Tôi biết rồi" quá nhiều, hãy học cách lắng nghe và cảm ơn khi nhận được lời khuyên từ đồng nghiệp.

– Tập trung vào công việc thay vì buôn chuyện.

– Đừng dành nhiều thời gian cho công nghệ trong giờ làm việc, trừ khi công việc của bạn yêu cầu phải như vậy.

– Đừng nói nhiều về thành công trong quá khứ.

– Hãy thử giao lưu cùng đồng nghiệp trong các cuộc vui.

Điều cuối cùng tôi muốn nói, việc hôm nay bạn dán lên mình một cái mác thế nào, sẽ quyết định liệu ngày mai bạn có giữ được vai trò quan trọng hay không. Những nhân viên xuất sắc không bao giờ là người bị động, đợi người khác sắp xếp công việc cho mình, mà họ luôn là người chủ động tìm hiểu việc mà mình nên làm, rồi dốc hết sức để hoàn thành tốt công việc ấy.

Người ta đều nói tuổi trẻ chính là vốn, nhưng chỉ khi phấn đấu, vốn liếng của bạn mới có giá trị, chỉ khi liều mạng, tuổi trẻ của bạn mới đáng để bạn tự hào.

54

MỖI CHÚNG TA ĐỀU LÀ MỘT NHÀ LÃNH ĐẠO

Tôi có một cậu em kết nghĩa tên Nam, sinh năm 1996, gia đình rất có điều kiện. Bố nó là người sáng lập một công ty truyền thông, quảng cáo có tiếng ở Hà Nội. Theo định hướng của gia đình, nó học ngành Quan hệ công chúng.

Vừa ra trường, nó kiên quyết không về làm với bố. Nó nộp CV xin việc khắp nơi. Nghe nó tâm sự:

– Em tính đi làm bên ngoài 5 năm, mỗi năm em làm một việc: nhân viên kinh doanh, nhân viên truyền thông, hành chính nhân sự, bán lẻ, quan hệ doanh nghiệp. Hết 5 năm em mới tự tin về tiếp quản công ty cho bố em.

Ngẫm nghĩ một hồi, nó nói tiếp:

– Làm gì em cũng làm, lao công, tạp vụ, công nhân… Em nghĩ, làm ở vị trí thấp mới hiểu được tâm tư, nguyện vọng của từng nhân viên trong công ty. Làm thấp cũng có thể lên cao, làm nhân viên nếu cố gắng rồi sẽ lên làm chủ.

Nghe xong, tôi vỗ vai nó, khẳng định chắc nịch:

– Cố lên, mày nhất định sẽ ra gì lắm đấy.

Nó sớm có tư chất lãnh đạo trước khi trở thành một nhà lãnh đạo thực sự. Thời buổi bây giờ, các bạn sinh viên lao đầu vào học những ngành mang tên thật kêu Quản trị kinh doanh, Quản trị tài chính, Quản trị Marketing… Và những chiếc "bánh vẽ" sau khi ra trường sẽ đảm nhiệm vị trí quản lý, trợ lý giám đốc hay là giám

đốc ở các công ty. Ngoài những con số cũ rích trong giáo trình và tấm bằng đại học mới cứng, những nhà quản lý tương lai chưa từng đụng tay đụng chân vào một công việc thực tế.

Người có tư chất lãnh đạo phải là người vô cùng sâu sắc trong nhận thức, có tư duy logic tốt, có khả năng hùng biện và viết lách, có khả năng tổ chức sắp xếp và hướng dẫn người khác.

Người có tư chất lãnh đạo phải có đầu óc phóng khoáng, cởi mở, cầu tiến; có chí khí cao ngất, không ủy mị tình cảm, nhưng cũng không khô khan thực dụng; hào sảng, dám nghĩ lớn.

Người có tư chất lãnh đạo phải tháo vát, biết quán xuyến, tính cách độc lập, có cá tính. Sở hữu tính quyết đoán mạnh mẽ, nói là làm ngay lập tức, sẵn sàng buông bỏ cái cũ, ưa mạo hiểm, sẵn sàng chịu rủi ro.

Người có tư chất lãnh đạo phải thường xuyên đặt câu hỏi vì sao, tập trung vào các giải pháp chứ không phải vấn đề, có tư duy khác biệt, nghe nhiều hơn nói, không ngừng học hỏi.

Tư chất lãnh đạo không tự nhiên mà có, cần bao phen trải nghiệm, kinh qua, rèn giũa mới thành.

Làm lãnh đạo không phải sẽ có tư chất lãnh đạo, và ngược lại, người có tư chất lãnh đạo chưa chắc làm lãnh đạo. Nhưng người mang trong mình tư chất lãnh đạo, nếu không làm quản lý người khác ắt hẳn cũng sẽ lãnh đạo bản thân rất tốt.

55

TẠO DỰNG NIỀM TIN – ĐƯỜNG TỚI THÀNH CÔNG

Tại sao đi làm không được sếp cất nhắc, giao cho trọng trách? Tại sao đi học thường không được bình bầu làm lớp trưởng hay bí thư? Tại sao tham gia vào các câu lạc bộ không được chọn làm trưởng nhóm, trưởng đội?

Sự tin cậy là một phần không thể tách rời trong mọi mối quan hệ. Vậy, tại sao ta không nhận được sự tin tưởng của những người xung quanh?

NÓI 10 LÀM 1

Nhiều bạn trẻ đứng ra ứng cử chức vụ lớp trưởng, bí thư trong lớp, thao thao bất tuyệt về những điều sẽ làm để "phục vụ" lớp.

Chàng trai tán tỉnh cô gái nọ, thường xuyên nói: "Anh yêu em nhất trên đời, vì em anh có thể làm bất cứ điều gì."

Ứng viên đến phỏng vấn ở công ty, tán hươu tán vượn sẽ cống hiến cho công ty, sẽ trung thành với công ty, sẽ chủ động trong công việc, sẽ…

Nói xong đâu đấy, anh bí thư dỏm từ lúc nhậm chức chỉ chăm chăm kiếm điểm cộng chức vụ; cô gái được tán tỉnh bắt đầu hoài nghi vì chàng trai thường "bận" với bạn bè hơn quan tâm cô; ứng viên sau khi được nhận tới công ty chỉ mong hết giờ làm để nhấc mông ra về.

LUÔN NÓI "TÔI SẼ…"

"Tôi nghĩ là tôi sẽ…, Tôi không dám hứa chắc nhưng mà…, Tôi sẽ

thử…”

Câu cửa miệng quen thuộc của những người không thể tin tưởng để giao phó những việc quan trọng. Những câu nói này vô tình bộc lộ ra sự chần chừ, rụt rè, thiếu chắc chắn và quyết tâm. Dĩ nhiên không ai muốn giao việc, đặc biệt những dự án lớn hay sản phẩm quan trọng cho người thiếu quyết tâm cả.

KHÔNG TIN TƯỞNG NGƯỜI KHÁC

Bạn không được tin tưởng chính bởi bạn không bao giờ tin tưởng người khác. Tại sao họ phải tin tưởng bạn khi bạn không có niềm tin ở họ?

Heidi Grant Halvorson – Giáo sư tại Đại học Columbia nói rằng: “Trước hết, bạn phải tin tưởng vào người khác thì bạn mới có thể nhận lại sự tin tưởng từ họ. Nếu bạn quá bảo vệ bản thân mình, luôn nghi ngờ mọi người xung quanh thì họ cũng sẽ đáp lại bạn như vậy. Hãy tin tưởng mọi người và chia sẻ một chút về cá nhân bạn. Tự tiết lộ dần dần là một cách tuyệt vời để kết bạn.”

HÃY TẠO DỰNG NIỀM TIN

Không có gì tồi tệ hơn là ở gần một ai đó luôn luôn có ý nghĩ tiêu cực khi làm việc. Hãy tạo ra những ảnh hưởng tích cực đến người khác cũng như môi trường xung quanh bạn. Tìm cách giải quyết vấn đề thay vì phàn nàn về chúng.

Những hành động như giao tiếp bằng mắt, cười và tông giọng cũng gửi những tin nhắn cho thấy chúng ta là ai trong mắt người khác. Khi làm việc, để xây dựng lòng tin với người xung quanh, hãy sử dụng ngôn ngữ cơ thể và khiến người khác cảm nhận được sự cởi mở và chân thành của bạn.

Bạn không thể khiến mọi người tin tưởng khi cố trở thành người khác. Đừng cố gắng tỏ ra đáng tin, hãy là chính mình. Hãy tập trung vào việc giữ lời hứa, làm hết sức mình và chứng minh rằng mình có thể làm được việc và nên được tin cậy.

56
CHỦ ĐỘNG TRONG CÔNG VIỆC

A và B là bạn cùng lớp đại học. Bốn năm sinh viên, A chỉ biết cung đường từ nhà đến trường, thi thoảng đi chơi tụ tập với bạn bè. Đến trường, A yên tâm bài học đã có thầy cô lo, chỉ việc mang giấy bút ra chép lại. A đóng luôn tiền ăn cả tháng cho quán cơm bụi gần nhà, quần áo gom lại một tuần mang về quê giặt một lần. Ngày qua ngày, A lướt Facebook, chơi game chờ đến ngày tốt nghiệp.

Bốn năm học ấy, ngoài những giờ học ở giảng đường, B rong ruổi đi tìm việc làm thêm, chăm chỉ lên thư viện mượn sách, dậy sớm tới trung tâm tập gym hằng ngày.

Mỗi tối, B nghe BBC, CNN luyện tiếng Anh rồi học thêm tiếng Nhật. Tiền làm thêm đủ để B trang trải cho cuộc sống của mình mà không cần bố mẹ chu cấp. Bốn năm học cũng là bốn năm tích lũy kinh nghiệm từ những việc làm thêm.

Ra trường, bố mẹ xin cho A vào một công ty nọ. Vẫn giữ thói quen từ thời sinh viên, A làm việc đối phó, chỉ làm việc mình thích, việc không thích thì bỏ bê, hời hợt. Bị sếp nhắc nhở, đồng nghiệp phê bình ngay lập tức bị cảm xúc tiêu cực chi phối, cho rằng người khác ghét mình. Ngày ngày A tới công ty, làm việc chỉ mong đến giờ tan sở rồi trở về nhà. Qua bao nhiêu năm, A vẫn là nhân viên quèn.

Sau khi tốt nghiệp, B thành thạo 2 ngoại ngữ, nộp đơn xin việc vào một công ty nước ngoài. Nhìn vào CV của B, ngoại ngữ thành thạo, kỹ năng mềm tốt, kinh nghiệm làm thêm suốt bốn năm đại học, nhờ thường xuyên ra ngoài giao tiếp nên nhanh nhẹn, hoạt ngôn, B được nhận luôn vào chính thức, không qua thử việc.

Bắt tay vào làm việc, B nắm bắt quy trình làm việc rất nhanh, chủ động hoàn thành công việc trước thời hạn. B chủ động tìm thêm các phương án mới, dám đề xuất, dám nghĩ dám làm. Không bao giờ để bản thân có thời gian chết, làm xong việc này lấy việc khác ra làm và không ngừng học hỏi thêm cái mới.

B chủ động đặt ra cho mình những mục tiêu, đạt được mục tiêu này tiếp tục hướng tới những mục tiêu mới. Luôn chủ động đương đầu với khó khăn. Khi gặp bất hòa với cấp trên và đồng nghiệp sẽ tự suy xét lại bản thân và tìm phương án hàn gắn. Dần dần, từ nhân viên, B lên trưởng nhóm, trưởng phòng, phó giám đốc…

Một yếu tố tiên quyết cho sự thành công của con người là sự chủ động. Nền kinh tế đang thay đổi, chuyển dịch mỗi ngày, vốn đầu tư nước ngoài vào Việt Nam ngày càng tăng. Yêu cầu tuyển dụng nhân sự cũng theo đó mà khắt khe dần lên, sẽ không còn có chỗ đứng cho người bị động, ỷ lại.

Nếu "yêu thích" là động lực của tính chủ động thì làm ơn hãy rèn luyện "yêu thích" thành phản xạ có điều kiện, quá trình thay đổi từ "không thích" sang "yêu thích" sẽ biến tính bị động thành chủ động. Việc này giống như khi tập uống café, ban đầu cảm thấy đắng nhưng lâu dần lại cảm nhận được vị thơm ngon và cuối cùng mỗi sáng ta sẽ vui vẻ ghé mua một ly café.

QUAN HỆ XÃ HỘI

57
HÃY CỐ ĐỂ... BỊ GHÉT

Có thể bạn chưa biết, trong cuộc bầu cử Tổng thống Mỹ, các cuộc thăm dò trước bầu cử tỷ lệ ủng hộ ông Donald Trump rất thấp nhưng kết quả cuối cùng thì hoàn toàn ngược lại. Newsweek nhận xét rằng những người ghét ông nhiều hơn số lượng người bầu chọn.

Có thể bạn chưa biết, những người ghét Howard Stern còn chịu khó theo dõi chương trình phát thanh của ông hơn cả những người hâm mộ vì họ muốn nghe ông sẽ nói gì tiếp theo.

Có thể bạn chưa biết, những người ở đỉnh cao của thành công càng phải hứng chịu nhiều chỉ trích, như Michael Jordan hay Steve Jobs. Suy cho cùng, vẫn không ai ngăn được họ thành công.

Có một câu ngạn ngữ của nước ngoài rằng: "Có hai cách xây tòa nhà cao nhất trong thành phố. Một là xây tòa nhà cao hơn tất cả tòa nhà khác. Hai là làm các tòa nhà xung quanh thấp xuống." Đáng tiếc, tâm lý con người thường ngả theo cách thứ hai.

Tạm gọi những người ghen ghét người khác là "hater".

NHỮNG AI THƯỜNG BỊ HATER GHÉT?

Những người thành công và hơn người khác ít nhất một điểm nào đấy. Người ta thường đề cao những giá trị của con người như giàu có, xinh đẹp hay tài năng. Tuy nhiên, khi một ai đạt được những điều đấy lại thường không được yêu quý.

VÌ SAO HATER LẠI GHÉT NGƯỜI KHÁC?

Vì hater cảm thấy thua thiệt, tị nạnh và yếu đuối. Hater biết rằng chúng ta đang đi đúng con đường tiến tới thành công. Hater chỉ

thể hiện thái độ tiêu cực của mình với những người xinh đẹp hơn họ, giàu có hơn họ hay tài năng hơn họ. Chẳng ai ghen ghét với một kẻ kém hơn mình về mọi mặt.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHÔNG BỊ HATER GHÉT?

Hãy ngồi trên băng ghế dự bị, đừng làm gì cả, không có mục tiêu, không có thành tích nổi bật, không quá xinh đẹp, không bộc lộ tài năng, chỉ làm việc ở mức bình thường và sẽ không ai phán xét hay ghét bỏ bạn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ SỐNG CHUNG VỚI HATER?

Hãy phớt lờ họ đi và sẵn sàng để bị ghét.

Lời chỉ trích và sự ghét bỏ là cái giá bạn phải trả để cho bản thân tốt hơn. Bạn sẽ tiếp thêm cho hater sức mạnh nếu chịu nghe những gì họ nói.

Phần lớn người bị ghét là người khác với đám đông. Họ bị ghét chính vì sự khác biệt đấy. Thiên tài cũng vậy, họ không giống những người còn lại. Họ bị phản đối và ghét bỏ cho đến ngày họ được cả thế giới công nhận thì sự ghét bỏ ấy hoàn toàn vô giá trị. Bởi vậy, hãy cố để bị ghét.

Hãy luôn nhớ rằng: Hater có thể nghi ngờ bạn, đàm tiếu sau lưng hay tẩy chay bạn nhưng không thể ngăn cản bạn thành công.

58
HÃY TỬ TẾ

Giữa cơn thảm hoạ kép động đất và sóng thần tại Nhật Bản xảy ra vào 11/3/2011, có một câu chuyện nhỏ đã sưởi ấm cả thế giới.

Trong hàng dài rồng rắn đợi phát lương thực của người bị nạn, có một em nhỏ 9 tuổi, trên người chỉ có chiếc áo thun và quần đùi. Một viên cảnh sát để ý tới em, cởi chiếc áo khoác trùm lên người em, trao cho em phần lương khô khẩu phần ăn của mình.

Em bé cúi người cảm ơn viên cảnh sát rồi đi thẳng lên phía trước đặt vào thùng thực phẩm đang phân phát. Viên cảnh sát ngạc nhiên hỏi tại sao con không ăn mà đem bỏ vào đó. Em trả lời: "Vì còn nhiều người còn đói hơn con. Con bỏ vào để các cô chú phát chung cho công bằng ạ."

Tôi gọi hành động trên của em bé 9 tuổi là sống tử tế. Quanh chúng ta, sự tử tế ngày càng giảm dần, thậm chí là xa xỉ. Ra đường, sợ tài xế taxi đi gian đường; mua thức ăn sợ ngâm hóa chất; vào bệnh viện sợ kê đơn thuốc đắt tiền không cần thiết; đến cơ quan công quyền sợ bị sách nhiễu, làm từ thiện sợ lọc lừa...

Không phải mỗi một chúng ta tử tế thêm một chút thì chúng ta cũng sẽ được đối xử tử tế hơn sao? Xin hãy nuôi dưỡng sự tử tế trong ta từ những điều bình dị nhất.

– Khi nhận tờ rơi, nếu không thể nhận hãy lắc đầu và đáp lại bằng nụ cười.

– Khi nhân viên phục vụ bê đồ ăn ra bàn hãy nói lời cảm ơn.

– Giữ thang máy để người khác ra trước.

– Lịch sự với nhân viên phục vụ, bảo vệ và lễ tân.

– Ở nơi công cộng, hãy để ý âm lượng, giọng nói của mình.

– Không dò la chuyện riêng tư của người khác.

– Giảm tốc độ khi lái xe dưới trời mưa, hoặc khi có người già, trẻ con, động vật ở phía trước.

– Xếp ghế lại vị trí ban đầu khi rời khỏi chỗ.

– Để mũi dao, mũi kéo hướng về phía mình khi đưa dao, kéo cho người khác

– Đi sang lề đường, nhường phần đường bên trong cho người khác khi đi bộ.

– Không đeo tai nghe, dùng điện thoại khi nói chuyện với người khác.

– Luôn mang khăn giấy theo mình.

– Khi đỗ xe hãy chừa lại lối đi cho xe cộ và người khác.

– Nhìn vào mắt người khác và mỉm cười khi nói.

– Không tùy tiện bình luận người khác. Hãy tôn trọng sự khác biệt của họ dù có những điều khiến bạn cảm thấy khó hiểu.

– Giúp người khác cất hành lý trên máy bay hay tàu hỏa.

– Không tự ý sờ vào đồ của người khác.

– Khi gặp phiền toái hãy nghĩ cách giải quyết, đừng oán trách hay đổ lỗi.

– Không ngắt lời khi người khác đang nói.

– Muốn vào nhà vệ sinh công cộng hãy gõ cửa trước.

– Không nhìn chằm chằm vào người tàn tật.

– Nghĩ tới khẩu vị của mọi người, hỏi xem có ai bị dị ứng thứ gì khi gọi đồ ăn.

– Khi người khác đang lúng túng hãy giải vây cho họ một cách phù hợp.

59

CẢM THÔNG SÂU SẮC LÀ CON ĐƯỜNG NGẮN NHẤT ĐỂ NGƯỜI GẦN NGƯỜI HƠN

Bạn đã bao giờ rùng mình khi thấy diễn viên xiếc đi trên dây?

Bạn đã bao giờ rơi nước mắt khi xem một cảnh phim tình cảm?

Bạn đã bao giờ cảm thấy xót xa trước một vụ tai nạn thương tâm?

Tôi gọi đấy là sự cảm thông sâu sắc. Lòng cảm thông sâu sắc đối với người khác, đơn giản là đặt bản thân vào vị trí của người khác để thấu hiểu từng khoảng khắc, từng cảm nhận mà người kia phải trải qua.

Cảm thông sâu sắc là khi đứa trẻ ba tuổi chìa con gấu bông của mình cho em bé sơ sinh đang khóc để dỗ dành nó.

Cảm thông sâu sắc là cô gái nhăn mặt khi theo dõi bạn mình trên giường bệnh chật vật uống một viên thuốc đắng.

Cảm thông sâu sắc là cụ già vô gia cư sẵn sàng nhường miếng bánh của mình cho một thanh niên ngất đi trên đường vì đói.

Khái niệm "sự cảm thông" đã có lịch sử từ lâu đời – trong tiếng Hy Lạp cổ đại, sympatheia có nghĩa đen là "với sự đau khổ". Cho đến sau này, "Sự cảm thông" được một số nhà tâm lý học định nghĩa là: "Sống cuộc sống của người khác." Ta chỉ có thể cảm thông với người khi thực sự hoà tâm trí, cảm xúc của mình vào cuộc đời của người.

Việc đưa ra giải pháp cho người khác có vẻ khó khăn hơn, nhưng

việc khó khăn thực sự là thấu hiểu được họ. Đôi khi chúng ta nói ra một vấn đề chỉ để mong nhận được sự chia sẻ thay vì một bài giáo huấn, dạy dỗ.

Khi thành thật hỏi bản thân ai là người có ý nghĩa nhất với mình, thay vì nghĩ tới những người cho ta lời khuyên, giải pháp, người chúng ta nhớ đến luôn là người chia sẻ nỗi đau, người an ủi ta khi có vết thương lòng. Người bạn có thể im lặng cùng ta trong những khoảnh khắc tuyệt vọng hay bối rối, người có thể ở cạnh ta lúc tang gia đau đớn, người chấp nhận được việc không cần biết, không cần cố giải quyết, không cần hàn gắn và cùng ta đối mặt với sự bất lực của mình.

Khi con người ta lớn lên, trải nghiệm nhiều hơn, lẽ ra chúng ta sẽ có nhiều hơn những dữ liệu cảm xúc để có thể dễ dàng cảm thông với người khác hơn. Nhưng cũng chính bởi những trải nghiệm ấy, vô tình lại khiến ta chai sạn, vô cảm hơn với những người xung quanh. Là khi mọi điều buồn vui trong cuộc sống không thể tác động được tới ta.

Làm thế nào để hồn nhiên như đứa trẻ, khóc thét lên khi thấy một chú chó bị thương, cười giòn tan khi giúp một cụ già qua đường? Khi trưởng thành, dường như chúng ta đã để quên lòng cảm thông, chúng ta cần tìm lại.

Hãy quan tâm đến cả những người xa lạ. Thử sống cuộc đời của người khác thay vì phán xét và hững hờ. Hãy thực tâm lắng nghe và chia sẻ với niềm vui nỗi buồn của người khác. Vì: “Sống trong đời sống, cần có một tấm lòng, để làm gì em biết không? để gió cuốn đi.”

60

BẠN CÓ ĐANG VÔ TÌNH PHÂN BIỆT GIỚI TÍNH?

Có một câu thần chú mà hầu hết chúng ta đều dùng khi dỗ dành một bé trai đang khóc: "Nín đi, đàn ông con trai không được khóc." Từ bé cho đến khi trưởng thành, nam giới luôn tự ám thị: "Không được khóc, phải mạnh mẽ." Dù anh ta có buồn bã, tuyệt vọng đến mấy cũng phải nuốt nước mắt vào trong.

Một anh chàng thích nấu ăn, thích múa, cắm hoa và làm bánh… sẽ nhận được không ít lời trêu chọc từ những người xung quanh.

Một bức ảnh "nóng" bị lan truyền trên mạng, cô gái sẽ bị chì chiết, miệt thị đến chết đi sống lại. Còn chàng trai thì gần như không "được" nhắc tới.

Chúng ta thường chỉ nghe cụm từ "nữ doanh nhân" không mấy ai nói "nam doanh nhân", hoặc nếu có chỉ nói "doanh nhân".

Từ bao giờ chúng ta mặc định bé trai phải dùng đồ màu xanh, bé gái phải dùng đồ màu hồng bất chấp chúng có thực sự thích thế hay không?

Phải chăng chúng ta đang vô tình phân biệt giới tính giữa xã hội đề cao sự bình đẳng giới này?

Khi mà phụ nữ được đến công sở làm việc và một bộ phận nam giới bắt đầu vào bếp, chúng ta yên tâm rằng xã hội mình sống đang rất công bằng và bình đẳng giới tính. Nhưng những định kiến phân biệt giới tính vẫn ngấm ngầm len lỏi trong tư tưởng, lời ăn tiếng nói hằng ngày của ta.

Trong "Tự bạch" của mình, khi các cô con gái hỏi: "Câu nói mà cha yêu thích?", Karl Marx trả lời: "Không có gì thuộc về con người mà xa lạ với tôi." Bậc vĩ nhân muốn nói rằng, là con người ai cũng phải trải qua trăm ngàn tâm trạng, cảm xúc vui vẻ, hạnh phúc, mong đợi, cô đơn, sợ hãi, hoang mang, đau khổ, nhớ nhung, tuyệt vọng… Tất cả những cảm xúc "con người" nhất. Thì hà cớ chi ta ép một người đè nén cảm xúc, đè nén sở thích, đè nén ước mơ, nguyện vọng của họ chỉ vì hai chữ "giới tính"?

Trên các trang mạng công nghệ những ngày gần đây xôn xao câu chuyện của một nhân viên của Google công khai bày tỏ quan điểm gây tranh cãi về bình đẳng giới trong Google nói riêng và ngành công nghệ nói chung. Anh này khẳng định, nam giới vượt trội hơn vì các lý do tự nhiên. Một quan điểm đi ngược lại nỗ lực vì bình đẳng giới của Google, khiến nam nhân viên này đã bị sa thải.

Mỗi giới có thiên chức và sứ mệnh riêng của mình. Chúng ta không thay đổi được tạo hoá, không phủ định được sự khác nhau về sinh học giữa nam và nữ. Nhưng chúng ta thay đổi được định kiến, được nếp nhà để rồi thay đổi cả phận người.

"We can not all succeed when half of us are held back." – "Tất các chúng ta không thể thành công khi mà một nửa trong số đó luôn bị kéo lại."

61

BODY SHAMING

Bộ phim Sắc đẹp ngàn cân đình đám những năm 2006 nói về một cô ca sĩ tên Hanna. Hanna sở hữu một giọng hát tuyệt vời nhưng chỉ được đứng hát sau cánh gà để ca sĩ khác tỏa sáng bởi ngoại hình quá béo của mình.

Hanna luôn phải sống trong những lời chê bai, trêu chọc về thân hình bởi những người xung quanh. Tài năng của cô cũng không có cơ hội được thể hiện công khai. Cô quyết định phẫu thuật thẩm mỹ toàn thân để trở nên thon thả, xinh đẹp. Cuộc đời cô thay đổi hoàn toàn từ đây.

Trở về với cuộc sống thực, hầu hết chúng ta đều vừa đóng vai Hanna vừa chính là những người xung quanh Hanna. Chúng ta vừa là nạn nhân của những lời trêu chọc vừa là những kẻ soi mói, cười cợt ngoại hình của người khác.

Vô hình trung ta trở thành nạn nhân hoặc phạm nhân của body shaming (miệt thị hình thể). Theo Từ điển Macmillan, body shaming là hành động chỉ trích người khác về việc người đó quá béo hoặc gầy hay rộng hơn là về khiếm khuyết trên cơ thể.

Con người ta ai cũng có điểm không hài lòng, tự bất mãn trên cơ thể mình như: thấp quá, dư cân, mụn, tóc rễ tre, đùi to, bụng mỡ… Và thường xuyên phải "chịu đựng" những lời dèm pha về chúng.

Lướt Facebook, không khó để thấy một comment đại loại như "Xấu như mày thì ai yêu", "Sao dạo này mày béo thế", "Đồ hai lưng"... Những câu nói tương tự cũng xuất hiện dày đặc trong giao tiếp trực tiếp hằng ngày của chúng ta. Với người nói, đấy chỉ là lời trêu đùa, lời nói vu vơ cho "sướng mồm". Nhưng với người nghe, hành động ấy rất độc ác và tàn nhẫn. Con người ta tiếp nhận

thông tin tiêu cực nhanh gấp 15 lần so với thông tin tích cực. Cho nên chúng ta dễ dàng bị ảnh hưởng bởi những câu nói tiêu cực từ những người xung quanh.

Trầm cảm, lo âu, rối loạn ăn uống, rối loạn trong hành vi tập luyện thể thao, tự ti, tự cô lập bản thân thậm chí tự sát là những hậu quả đã được xác định vì body shaming. Đáng sợ hơn, đã có những chàng trai, cô gái trẻ tuổi tự sát vì bị chê bai vóc dáng. Ở đây, body shaming chính là nguyên nhân gián tiếp gây ra cái chết của họ. Ngược lại, như một cách "trả đũa", ta cũng thường xuyên để ý, dè bỉu cơ thể của người khác.

Đùa vui, đồng nghĩa với việc người được tiếp nhận phải cảm thấy thoải mái và vui vẻ. Đừng nhầm lẫn giữa đùa vui và miệt thị bởi một lời nói chỉ vui khi được đón nhận hoặc không gây cảm giác khó chịu cho người khác, và chỉ gói gọn trong ranh giới những người thân quen. Một khi không xác định được ranh giới của hai vấn đề này thì bạn sẽ có thể giẫm phải nó bất cứ lúc nào, mặc cho mục đích của bạn là gì.

Body shaming còn một dạng khác chính là cá nhân tự nhục mạ, chê bai cơ thể của mình. Body shaming cá nhân nhiều khi do sự chê bai của người khác, riết rồi cá nhân cũng tự thấy mình xấu. Ở khía cạnh tự chế giễu bản thân, có một căn bệnh hình thành từ chính nỗi ám ảnh thua kém về nhan sắc. Cụ thể, người mắc chứng Quasimodo luôn ám ảnh bởi những khiếm khuyết trên cơ thể mình. Đôi khi còn cố tìm ra những khiếm khuyết đó rồi mặc cảm với nó.

Ai cũng căm thù và sợ hãi body shaming, trừ những viện phẫu thuật thẩm mỹ. Người người nhà nhà lao vào cuộc chiến nhan sắc để được "sống" xinh đẹp hạnh phúc. Rồi cũng có những người chết tức tưởi trên bàn mổ trong hành trình đi tìm nhan sắc của mình.

Tôi không quá tin vào tướng số, nhưng tôi tuyệt nhiên tin rằng mọi hỉ nộ ái ố trong cả cuộc đời dần dần sẽ khắc lên khuôn mặt, dung nhan mỗi người. Người sống tích đức, mặt mũi ngày càng lộ nét phúc hậu, nhân từ. Kẻ miệng lưỡi ác độc, không tránh khỏi ánh mắt gian tà, gương mặt nhìn đã không thể ưa. Ấy là lấy nhân đức cải tướng mạo.

Cô gái người Úc Susan Carland thường xuyên bị trêu chọc, chỉ trích về ngoại hình của mình trên mạng xã hội. Mỗi lần như thế, Susan Carland lại đóng góp cho Quỹ nhi đồng Liên Hiệp Quốc

UNICEF 1 USD để làm từ thiện. Đến nay, số tiền cô ủng hộ được lên tới 700 USD. Một người hạnh phúc thật sự sẽ luôn biết cách tỏa sáng bất chấp mọi nghịch cảnh. Không ai được lựa chọn ngoại hình khi ra đời, nhưng ai cũng được quyền chọn cách tận hưởng cuộc sống trong cả cuộc đời.

Thái độ kỳ thị ngoại hình là một thước đo cho thấy xã hội của chúng ta đang lạc hậu như thế nào. Hãy trở nên văn minh!

62
TÔI CÓ MỘT HÌNH XĂM

Ngày nay, xăm mình trở thành một trào lưu của giới trẻ. "Trào lưu xăm mình", tôi nghĩ từ này dùng chưa chính xác, vì trào lưu xuất hiện rồi sẽ biến mất, nhưng hình xăm thì còn trên cơ thể mãi mãi. Đối với một số người, xăm mình là chạy theo một trào lưu nhất thời, nhưng với số còn lại, hình xăm đôi khi là một sở thích thầm kín, một nhu cầu thể hiện cá tính, thể hiện cái tôi cá nhân, một cột mốc quan trọng trong cuộc đời…

Tuy nhiên, bất chấp nó là trào lưu hay sở thích, những người sở hữu hình xăm, đặc biệt là những hình xăm lớn, lộ thiên thường không nhận được thiện cảm của số đông:

– Cán bộ công nhân viên chức có hình xăm không được nhận vào làm việc.

– Con dâu bị mẹ chồng dè bỉu vì phát hiện trên người có hình xăm.

– Người có hình xăm khi tham gia giao thông cũng được "lưu ý" hơn.

– Cô gái bị bạn trai chia tay vì "dám" có hình xăm…

Nghiên cứu kỹ hơn, ta dễ dàng thấy tục xăm mình đã có từ ngàn xưa, nhằm để hoà hợp với thiên nhiên, thể hiện quyết tâm chống quân xâm lược.

Sách Lĩnh Nam chích quái viết:

"Bấy giờ, dân trên núi xuống nước đánh bắt cá thường bị thuồng luồng gây thương tổn, bèn cùng nhau tâu việc ấy với Vua. Vua nói:

– Các giống ở trên núi khác với các loài ở dưới nước. Các loài ở dưới nước chỉ ưa những gì giống với mình và ghét những gì khác mình, vì vậy, ta mới bị gây hại.

Nói rồi, Vua bèn ra lệnh cho ai nấy cũng phải lấy màu xăm hình thuỷ quái vào người. Từ đó, không bị thuồng luồng gây thương tích nữa. Tục vẽ mình của dân ta bắt đầu có kể từ đấy."

Từ thời Lý – Trần, những người trong hoàng tộc hoặc phục dịch trong triều đình đều buộc phải xăm hình lên cơ thể như một luật lệ phải thi hành.

Sách Đại Việt sử ký toàn thư viết:

"Ngày 12, quân giặc đánh Gia Lâm, Vũ Ninh, Đông Ngàn bắt được nhiều quân ta, thấy người nào cũng thích hai chữ Sát Thát trên tay."

Thời đại ngày nay, "xăm hình" vô tình bị đánh đồng với "người xấu". Nếu người có hình xăm là người xấu thì tất cả những người không có hình xăm là người tốt phỏng?

Cách thức để tạo ra một hình xăm trên cơ thể tương đối đơn giản: chọn hình, tạo bản vẽ, bơm mực vào da thông qua máy xăm. Các thao tác tạo hình xăm không khác là mấy so với việc xăm môi, xăm mày trong thẩm mỹ của các chị em bây giờ. Nhưng chưa ai lên án hay kỳ thị người xăm môi, xăm mày cả.

Với mỗi cá nhân, dù ngẫu hứng hay tâm đắc từ lâu với hình xăm của mình, khi quyết định khắc những nét mực lên cơ thể, sẽ tự chịu trách nhiệm về hình xăm ấy, suốt cuộc đời, không gây đau đớn hay ảnh hưởng cho bất kỳ ai khác. Hình xăm chỉ có giá trị thẩm mỹ, đẹp hay xấu. Hình xăm chưa bao giờ và không bao giờ mang giá trị nhân cách, tốt hay xấu. Xã hội chỉ phát triển nếu có những con người dám nghĩ dám làm chứ không thể nào phát triển nếu có những con người luôn suy nghĩ lạc hậu và vội vàng phán xét.

63

ĐỪNG TRỞ THÀNH CHÚ BÉ CHĂN CỪU

Ra trường, cô vào làm việc trong một công ty của người Nhật. Sau một thời gian, cô được cất nhắc lên vị trí trưởng phòng. Trong một lần trò chuyện với sếp là người Nhật, cô hỏi:

– Công ty còn nhiều người xuất sắc hơn tôi, vì sao lại chọn tôi?

Người sếp điềm đạm đáp:

– Những lần đưa đón đối tác tại sân bay, các nhân viên khác đều mang về hoá đơn taxi 2 chiều để thanh toán với công ty. Riêng cô, chỉ dùng 1 chiều taxi để đón đối tác, còn 1 chiều đi xe bus tới sân bay. Những lần nhân viên khai khống, bòn rút vật tư, chúng tôi đều biết, nhưng chúng tôi cần họ nên chúng tôi vẫn giữ họ lại làm việc. Lương và thưởng của họ cũng vì thế mà ít hơn số tiền họ xứng đáng được nhận. Chúng tôi chọn cô vì cô xứng đáng.

Tự cổ chí kim, chúng ta được đọc nhiều câu chuyện về lòng trung thực, ca ngợi lòng trung thực, lợi ích của lòng trung thực như nhị thập tứ hiếu, những câu chuyện ngụ ngôn của La Fontaine…

Bản thân tôi nghĩ, lòng trung thực không nên được ca ngợi. "Nhân chi sơ tính bản thiện", con người ta sinh ra vốn dĩ trong sáng, thánh thiện, lẽ ra nên xem sự trung thực là sự tất lẽ dĩ ngẫu. Phải chăng, lòng trung thực hiếm hoi tới mức được ca ngợi, lan truyền như một sự lạ giữa xã hội bây giờ.

Ở bậc tiểu học, chúng ta chú trọng chương trình đào tạo thiên về tư duy. Dạy trẻ phải trung thực, nên trung thực, trung thực là tốt. Ở Nhật, đa số trường tiểu học không có kỳ thi cuối khóa từ lớp 1

đến lớp 3. Hệ thống giáo dục định hướng phát triển tự nhiên theo tính cách, họ quan niệm trẻ em nhân cách tốt, trung thực quan trọng hơn thông minh, "nhặt được 1 xu cũng không phải của mình".

Đến bao giờ không còn những du học sinh giả vờ ngủ gật trên tàu điện ngầm để tránh người soát vé? Bao giờ ở những siêu thị nước ngoài không còn biển "Cấm ăn trộm" đề tiếng Việt? Bao giờ trên đường phố chúng ta có những quầy hàng như Mujin Hanbai – quầy hàng không người bán ở nông thôn Nhật, người bán bày sẵn hàng hóa của mình kèm theo giá tiền, người mua tự động lấy và trả tiền vào một chiếc hộp. Người thật sự trung thực là người luôn luôn tự hỏi mình đã đủ trung thực chưa.

64
HỌC CÁCH YÊU THƯƠNG

Vào ngày sinh nhật tuổi 20 của mình, Sophia quyết định sẽ tự tặng cho mình một ngày sinh nhật ý nghĩa nhất. Sau một thời gian suy nghĩ, Sophia sẽ tự mình thực hiện 20 điều tốt ngẫu nhiên.

Điều 1, Sophia tới một trung tâm thương mại, mang theo một chùm bóng bay và phân phát cho trẻ em ở đó.

Điều 2, Sophia bó những bó hoa nhỏ thật xinh xắn và mang tặng những bà mẹ xung quanh mình.

Điều 3, cô tới công viên và lén lút nhét tiền xu để khởi động trò đu quay, khiến những em bé đang ngồi trên đu quay bất ngờ.

Điều 4, tặng quyển sách yêu thích nhất cho người bạn thân của mình.

Điều 5, Sophia trả tiền café cho một người lạ tại quầy thanh toán.

Điều 6, đặt một tấm bưu thiếp, một chút bánh quy vào hòm thư gửi tặng chú đưa thư và cô lao công.

Điều 7, rửa một chiếc xe ô tô bất kỳ ở bãi đỗ xe.

Điều 8, đặt vài đồng xu trên những ghế đá ở công viên cho những ai cần may mắn.

Điều 9, đặt một phong bì ở trạm dừng xe bus, bên trong chứa 5 đô-la kèm theo bưu thiếp với lời chúc "Tôi hi vọng điều bất ngờ nhỏ này sẽ khiến bạn mỉm cười".

Điều 10, mang quà tới cho một cửa hàng từ thiện trên phố.

Điều 11, dán những đồng xu lên tấm biển ở bãi xe để "tặng" một ngày gửi xe miễn phí cho người lạ nào đấy.

Điều 12, đặt những tờ note trên những cửa kính xe ôtô ở bãi xe với lời chúc ngày mới tốt lành.

Điều 13, tặng một cô bé vô gia cư một chú gấu bông.

Điều 14, gửi thiệp cảm ơn và kẹo tới đồn cảnh sát.

Điều 15, dán những đồng xu lên máy bán hàng tự động kèm theo lời nhắn "Hãy uống mừng sinh nhật tôi".

Điều 16, đến thư viện và kẹp 5 đô-la vào một quyển truyện thiếu nhi.

Điều 17, tự mình nướng bánh và tặng cho người hàng xóm.

Điều 18, đặt những chiếc ô ở sảnh ra vào kèm mẩu giấy "Dành cho ngày mưa nếu bạn quên mang theo ô".

Điều 19, mang thức ăn cho một chú chó không chủ.

Điều 20, dọn nhà và làm bữa tối cho bố mẹ.

Với Sophia ngày hôm ấy, cô dành 20 món quà cho người khác cũng là nhận về cho mình 20 món quà ý nghĩa hơn gấp bội.

Yêu thương người khác không phải là "cho đi những gì ta có", mà là "cho đi cả những điều ta không có". Học cách yêu thương là tận tâm từng chút với những người xung quanh, học cách đồng cảm và chia sẻ, học cách đặt mình vào vị trí của người khác.

Học cách yêu thương là học cách trân trọng những điều bé nhỏ người khác dành cho mình, học cách đối xử chan hòa với mọi người, học cách công bằng trong mọi mối quan hệ.

Học cách yêu thương người khác là học cách dành cho nhau những lời ngọt ngào, học trao nhau những cái ôm thật chặt, học cười với nhau nhiều hơn mỗi ngày.

Mỗi người sống trên đời giống như một ngọn lửa. Ngọn lửa nào rồi cũng phải tàn. Nhưng còn tồn tại ngày nào, hãy sưởi ấm thế gian ngày đó. Vì "sống là cho đâu chỉ nhận riêng mình".

CUỘC SỐNG

65

BẠN BIẾT GÌ VỀ CÁCH MẠNG CÔNG NGHIỆP 4.0?

Tháng 4/2017, robot Todai của Nhật Bản tham gia vào bài kiểm tra đầu vào của một trong những trường đại học danh tiếng nhất Nhật Bản – trường Đại học Tokyo.

Kỳ thi vào trường Đại học Tokyo bao gồm 7 phần khác nhau gồm: Toán học, Khoa học, Tiếng Anh… và một bài luận 600 từ.

Kết quả là, robot Todai đã đạt thành tích tốt hơn 80% số học sinh tham gia vào kỳ thi này.

Robot Todai là một phát minh của cách mạng công nghiệp 4.0.

BẠN BIẾT GÌ VỀ CÁCH MẠNG CÔNG NGHIỆP 4.0?

– Là một dây chuyền sản xuất từ 13 người giảm xuống còn 1 vì máy móc làm hết.

– Là mỗi bước chân của công nhân đều được máy đo thời gian, bước chậm là máy kêu "tút tút". Máy kêu càng nhiều, nguy cơ mất việc của công nhân càng cao.

– Là robot sẽ thay thế con người trong rất nhiều công việc, lĩnh vực.

– Là chiếc tai nghe có thể dịch 40 thứ tiếng, chỉ cần phát âm là tự động dịch lại ngay…

CÁCH MẠNG CÔNG NGHIỆP 4.0 ẢNH HƯỞNG NHƯ THẾ NÀO TRÊN THẾ GIỚI?

Các thành phố lớn như Tokyo, Hongkong, Luân Đôn và New York được dự đoán sẽ phải đối mặt với tỷ lệ thất nghiệp trên 80% vào năm 2030, khi việc áp dụng rộng rãi trí tuệ nhân tạo và người máy trong hầu hết các ngành công nghiệp.

Sẽ không ngoài dự đoán nếu như sẽ không còn các nhân viên ngân hàng, nhân viên kế toán hay nhân viên giao hàng vào năm 2030.

BẠN CÓ GÌ ĐỂ ĐỐI MẶT VỚI CÁCH MẠNG 4.0?

Nếu bạn đang là người thắng cuộc trong chương trình Ai là triệu phú, điều đấy có nghĩa bạn là người có hiểu biết xã hội sâu rộng và trí nhớ tốt. Nhìn nhận một cách khách quan, khả năng ghi nhớ của con người không thể bằng được với máy móc. Chính vậy, ghi nhớ chưa bao giờ là thế mạnh với chúng ta.

Tuy nhiên, không ít các bạn trẻ bây giờ đang "hấp thụ" kiến thức như cách học của robot Todai. Chúng ta học được thế nào thì viết ra y hệt thế, không hề có sự nghiền ngẫm, tư duy và sáng tạo.

Con người giỏi nhất trong việc nhận ra quy luật, sáng tạo, cũng như giải quyết vấn đề. Bởi vì chúng ta có khả năng đọc hiểu, còn robot thì không – ít nhất là vào thời điểm hiện tại.

Trong bối cảnh hiện nay, trí tuệ nhân tạo đang được sử dụng ngày càng phổ biến và những đám mây điện toán được sử dụng trên toàn thế giới để phục vụ việc lưu trữ thông tin. Tận dụng hay lệ thuộc trí tuệ nhân tạo là do chính chúng ta quyết định.

Dừng việc khai thác trí nhớ, chép lại những gì được học, bằng không thì trước sau ta cũng chỉ là những người nói thao thao bất tuyệt về "cách mạng công nghiệp" và "đám mây điện toán" nhưng lại chẳng hiểu gì về nó và chẳng biết cách khai thác nó để phục vụ cho mình.

Để có thể đương đầu với thách thức khi nước ta thực sự bước vào cuộc cách mạng công nghiệp này, các bạn trẻ phải có được tri thức về công nghệ thông tin và trình độ ngoại ngữ tốt, rèn luyện khả năng phân tích kiến thức, cũng như tư duy phản biện nhằm mở ra cánh cửa để bước vào sân chơi toàn cầu hóa.

CÔNG NGHIỆP 4.0 CÓ ĐÁNG SỢ KHÔNG?

Có chứ, rất đáng sợ. Con người tạo ra nền công nghiệp 4.0, tạo ra máy móc và robot chính vì thế con người phải không ngừng học

hỏi, phát triển hơn nữa để luôn đi trước đón đầu. Học hỏi là để mua cho mình tấm vé đi tiếp, để không bị bỏ lại phía sau. Và chúng ta cũng cần phải nhanh lên vì không còn có nhiều thời gian nữa.

66

ĐIỆN THOẠI CỦA CHÚNG TA THÔNG MINH, CÒN BẠN?

Hãy tưởng tượng, trên tay ta là chiếc điện thoại cố định thay cho chiếc điện thoại thông minh mà hầu hết bây giờ ai cũng có. Cuộc sống của chúng ta sẽ thay đổi như thế nào?

– Mỗi khi đi đâu phải mang theo bản đồ giấy thay vì định vị GPS.

– Máy ảnh sẽ là công cụ chính để lưu giữ những khoảnh khắc đẹp trong mọi chuyến đi.

– Cả nhà tranh nhau chiếc điện thoại cố định để "tám" chuyện.

– Phải mở máy tính mới có thể check mail, tra cứu thông tin...

Nếu cuộc sống không có chiếc điện thoại
thông minh:

– Hầu hết chúng ta sẽ nhớ thêm nhiều số của bạn bè, người thân hơn.

– Thưởng thức một cảnh đẹp, một buổi hoà nhạc, một vở kịch bằng mắt một cách trọn vẹn thay vì tập trung vào việc quay, chụp hay bị che tầm nhìn vì hàng trăm chiếc điện thoại đang giơ lên.

– Những cuộc gặp gỡ bạn bè, gia đình sẽ trọn vẹn hơn.

– Gặp mặt trực tiếp, trò chuyện trực tiếp nhiều hơn.

Điện thoại cố định – ngay cả cái tên của nó cũng cho thấy bạn cần vận động để sử dụng thay vì một chiếc điện thoại di động luôn kè kè bên mình.

Điện thoại thông minh với mục đích ban đầu của nó là để "kết nối". Nhưng thời đại bây giờ, chúng ta có thể làm mọi việc thông qua điện thoại, trừ việc "mặt đối mặt".

Điện thoại thông minh giúp chúng ta "hoạt động": đọc sách, trò chuyện, học tiếng Anh, học đàn, làm vườn... chỉ bằng việc vuốt màn hình. Cách vận động của con người bị biến đổi hoàn toàn khi chúng ta phụ thuộc quá nhiều vào điện thoại thông minh.

Điện thoại thông minh khiến con người ta "biết rất nhiều về thế giới" dựa vào những thông tin thu thập được, nhưng thật ra họ "biết rất ít kể cả đối với không gian xung quanh mình".

Theo khảo sát của Apple, người dùng rút điện thoại ra và sử dụng nó 80 lần một ngày. Con số này đạt đến cột mốc gần 30.000 lần một năm. Điện thoại dường như trở thành một "người bạn" không thể tách rời của con người. Bill Gates – cựu giám đốc Microsoft không cho con cái tiếp xúc với smartphone hay bất cứ thiết bị điện tử nào cho đến khi chúng bước qua tuổi 14.

Steve Jobs – người đồng sáng lập, chủ tịch, cựu tổng giám đốc điều hành của hãng Apple cấm con sử dụng Ipad và các thiết bị khác của Apple.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, nguy cơ trầm cảm và khả năng tự tử của học sinh trung học tăng lên hơn 27% khi thường xuyên sử dụng điện thoại hơn 3 giờ/ngày.

Này các bạn trẻ, ngẩng mặt lên, hãy tập trung vào những gì ngay trước mặt hơn là cúi gằm vào màn hình điện thoại. Đừng trở nên ngày một ngu ngốc với chiếc điện thoại thông minh. Đi du lịch hãy ngắm cảnh, đi hẹn hò hãy quan tâm nhau, làm việc hãy chú tâm hoàn thành nhiệm vụ... Dù chúng ta có hai bàn tay nhưng tôi tin rằng bạn không thể cầm điện thoại di động và bàn tay của người khác cùng lúc.

67

HỘI CHỨNG FOMO VÀ NỖI SỢ CỦA TUỔI TRẺ

Theo thống kê, ta có:

– 1.01 tỷ người dùng Facebook mỗi ngày – theo Daily Active Users DAU;

– 91% người dùng thuộc nhóm tuổi 15–34;

– Người dùng truy cập Facebook ít nhất 20 phút mỗi ngày;

– 75 triệu người dùng Instagram mỗi ngày – theo Daily Active Users DAU;

– 30 tỷ bức ảnh trên Instagram, trung bình 70 triệu photos một ngày.

Vậy, bạn đã bao giờ:

– Đếm like và lo lắng ảnh hay status trên Facebook của mình không có nhiều comment?

– Luôn lo lắng rằng: "Phải chăng thứ mình đưa lên không hấp dẫn mọi người?", "Bạn bè trên mạng xã hội đã quên mình rồi sao?"

– Khó chịu khi mọi người có mặt trong một sự kiện, còn mình thì không.

– Tức tối khi hội bạn của mình đang check-in ở một nhà hàng mà không rủ mình.

– Ấm ức khi cô bạn đang có những ngày rong ruổi du lịch khắp

nơi, còn mình lại không được đến đó.

– Tiếc nuối khi để lỡ những sự việc, cuộc trò chuyện trên mạng xã hội…

Nếu câu trả lời là có, bạn đã mắc hội chứng tâm lý FOMO (Fear Of Missing Out), tạm dịch là hội chứng sợ bị lãng quên.

Có tới 56% người dùng mạng xã hội luôn có cảm giác lo lắng, sợ hãi sẽ bỏ lỡ điều gì đó: tin tức, sự kiện, trạng thái của bạn bè… điều đó thôi thúc họ phải có mặt liên tục trên mạng xã hội.

Nếu chúng ta đang ở thế kỷ XV, những người nông dân có thể ghen tị với cuộc sống của quý tộc, nhưng họ ít biết đến cuộc sống ấy như thế nào để so sánh. Còn bây giờ, với sự phát triển của internet, bạn có thể so sánh cuộc sống của mình với hàng triệu người khác trên thế giới.

Có thể nói, ai cũng mắc FOMO theo cách này hay cách khác nhưng FOMO xuất hiện rõ rệt nhất trong độ tuổi 15–33. Nguồn gốc của sự bùng phát FOMO ở giới trẻ trong xã hội ngày nay đấy chính là: có quá nhiều thời gian rảnh rỗi, đứng trước quá nhiều sự lựa chọn và tự ti về bản thân.

FOMO là một hiệu ứng tra tấn tâm lý do chính chúng ta tạo nên. Nó kích thích trí tưởng tượng xấu và tiêm nhiễm suy nghĩ rằng người khác luôn vui hơn mình mọi lúc, mọi nơi. Đặc biệt khi bạn có quá nhiều thời gian rảnh rỗi để đắm mình vào thế giới ảo và chết chìm trong đống cảm xúc tiêu cực khi nhìn thấy cuộc sống đáng ngưỡng mộ của người khác.

Nếu bạn đứng trước nhiều lựa chọn, FOMO khiến bạn luôn tin rằng thứ tuyệt vời hơn vẫn đang ở phía trước hoặc nằm ở phương án còn lại và không bao giờ hài lòng với lựa chọn của mình. Ta luôn dằn vặt bản thân rằng điều tốt hơn nằm ở điều ta không lựa chọn.

Để đối mặt với FOMO, hãy đặt cho mình 3 câu hỏi:

– Đây có phải là điều tôi mong ước thực hiện?

– Đã đến lúc bản thân mình cần phải thay đổi?

– Những thứ mình đang thấy có phải là thực tế không?

Và cuối cùng, liệu bạn có tạm đóng Facebook hay Instagram trong

1 tháng mà vẫn sống “yên ổn” được không?

68
HIẾN MÁU – NÊN HAY KHÔNG?

Trên Facebook của tôi thường xuyên xuất hiện những mẩu tin cầu cứu thảm thiết: "Con tôi cần truyền máu gấp, ngân hàng hết máu, ai có nhóm máu A+ xin hãy giúp đỡ"...

TẠI SAO NGÂN HÀNG MÁU CỦA CHÚNG TA LUÔN TRONG TÌNH TRẠNG CẠN KIỆT?

Việt Nam với hơn 90 triệu dân, chỉ có hơn 1% dân số tham gia hiến máu. Trong năm 2016, tổng lượng máu thu được chỉ ở mức 1,4 triệu đơn vị, chiếm khoảng 1,6% dân số.

Ở Thái Lan, dù chỉ có 61 triệu dân nhưng mỗi năm tiếp nhận được hơn 7 triệu đơn vị máu.

Tại Nhật Bản, họ không có phong trào hiến máu, mỗi người dân có kế hoạch hiến máu riêng tùy theo sức khỏe, công việc. Xe hiến máu đỗ khắp nơi, trong siêu thị cũng có điểm hiến. Với người dân Nhật, họ coi hiến máu là việc bình thường giống như đi uống café.

HIẾN MÁU CHO AI?

Khi nghĩ đến máu, chúng ta thường hình dung ra những bệnh nhân đầy thương tích, nhưng trong thực tế, chỉ có khoảng 2% lượng máu hiến tặng là dùng cho các bệnh nhân bị chấn thương. Bệnh nhân ung thư là những người nhận nhiều máu nhất. Ngoài bệnh nhân ung thư và chấn thương, máu hiến tặng cũng được sử dụng cho phẫu thuật, sản khoa và những bệnh nhân bị rối loạn máu.

TẠI SAO PHẢI HIẾN MÁU?

Trong một thế giới nơi mà gần như thứ gì cũng có thể được sản

xuất, xây dựng và thiết kế lại, các nhà khoa học vẫn chưa thể điều chế được máu nhân tạo, có nghĩa là những người cần truyền máu vẫn phải dựa hoàn toàn vào sự hiến tặng của người khác.

TẠI SAO HIẾN MÁU NHƯNG NGƯỜI BỆNH PHẢI MUA MÁU?

Máu tiếp nhận được từ người hiến máu chỉ mới là nguồn nguyên liệu bước đầu cho một quá trình chuyên môn hết sức nghiêm ngặt trước khi đến tới bệnh nhân.

Từ nguồn máu người hiến phải trải qua các công đoạn, phân tách, xét nghiệm, bảo quản, lưu trữ mang đến các bệnh viện, truyền về từng khoa phòng làm các khâu kỹ thuật... những công đoạn đó tốn rất nhiều kinh phí. Tiền người bệnh bỏ ra mua máu là để trả phí cho những khâu này.

VÀ...

Tháng 10/2017, sau vụ nổ súng hoàng loạt tại Las Vegas (Mỹ), cư dân địa phương xếp hàng đợi hàng giờ đồng hồ để hiến máu cho những người bị thương. Thông thường một ngày, các trung tâm nhận máu của khoảng 200 người, nhưng giờ đây con số này lên tới 700 mỗi ngày. Trái ngược với hình ảnh vụ nổ súng thảm sát hàng loạt, những người hiến máu hiện diện ở đây chứng tỏ thế giới này vẫn còn nhiều điều tốt đẹp.

Dù người bệnh mua hay được miễn phí nhận máu, thì máu chúng ta cho đi nhất định sẽ được phục vụ một sứ mệnh duy nhất là cứu người. Một lần hiến máu cứu ba mạng người. Nếu đủ điều kiện hiến máu, xin đừng chần chừ.

69
TÌNH YÊU ĐÍCH THỰC

TẠM BIỆT SỰ MONG ĐỢI

Bước vào một mối quan hệ, ta thường mong muốn đối phương cư xử theo cách mà ta muốn. Muốn trao cho ta nhiều hơn, quan tâm ta hơn, hay thậm chí là "thông minh" hơn…

Tất cả những điều này là kỳ vọng của chính ta chứ không phải của ai khác. Hầu hết con người khi yêu đều không giỏi việc "không đưa ra điều kiện" cho người kia. "True love" là không kỳ vọng, không cố gắng để thay đổi người khác.

SỰ TỰ DO

"Nếu bạn yêu điều gì, hãy trao cho nó tự do, nếu nó trở lại, nó chính là của bạn. Nếu nó không, thì không bao giờ nó thuộc về bạn."

Cố gắng giữ chặt chỉ khiến đối phương cảm thấy ngộp thở. Tình yêu đích thực không cần sự sở hữu, hãy để nó tự do.

KHÔNG CẦN TIẾP TỤC BẰNG MỌI GIÁ

Đừng cố chứng minh tình yêu của mình bằng việc cố ở lại trong một mối quan hệ không còn sự quan tâm hay đồng điệu. Yêu thương đến từ hai phía, một bàn tay không thể nào vỗ nên tiếng. Yêu nhưng không có nghĩa phải ở lại bằng mọi giá.

TÌNH YÊU KHÔNG CÓ CHỖ CHO GHEN TUÔNG

Ghen tuông chưa bao giờ là minh chứng của tình yêu. Ghen tuông chỉ là minh chứng cho sự thiếu tự tin. Ghen tuông tỷ lệ nghịch với niềm tin vào mối quan hệ.

CẦN VÀ MUỐN

Khi ta cần một ai đó, nó là cảm giác lo sợ không thể sống thiếu người đó. Nỗi sợ hãi đi kèm với cảm giác sở hữu, đấy không phải là cảm xúc của tình yêu thực sự.

Khi ta muốn một ai đó, ta cảm thấy hạnh phúc khi nhìn thấy người kia vui vẻ, ta mang cho họ sự tự do để có thể rời đi nếu muốn nhưng vẫn cho họ thấy ta yêu họ như thế nào.

LÀ HÀNH ĐỘNG, KHÔNG PHẢI LÀ CẢM GIÁC

Con người có xu hướng nghiện cảm xúc mãnh liệt, đặc biệt trong tình yêu. Ta thường mong muốn những cảm xúc ấy kéo dài mãi mãi.

Tuy nhiên, những cảm xúc mãnh liệt ấy sẽ biến mất vào một lúc nào đấy. Không phải ta đã hết yêu, mà chỉ đơn giản mọi thứ không còn mới mẻ như ban đầu. Vì vậy, hãy cho người kia biết bạn yêu họ bằng hành động, đừng mặc định là họ đã biết.

ĐẶT NHU CẦU CỦA NGƯỜI KIA LÊN TRƯỚC

Tình yêu là thực sự quan tâm đến hạnh phúc của người khác, hơn cả bản thân mình. Đơn giản thế thôi.

CHẤP NHẬN SỰ KHÁC BIỆT

Tất cả chúng ta đều khác nhau. Tình yêu thực sự không làm cho người khác cảm thấy tội lỗi vì sự khác biệt. Chấp nhận sự khác biệt, đó là tình yêu.

Đừng nhầm lẫn việc bạn đang yêu và bạn đang trong một mối quan hệ gọi là "yêu".

Tình yêu thực sự khiến ta vui vẻ, hạnh phúc, phấn khởi và tạo động lực cho nhau. Nếu tình yêu chỉ toàn ghen tuông, dằn vặt, mệt mỏi, nghĩ suy thì nên suy xét lại mối quan hệ của mình.

KHÔNG DỪNG LẠI

Khi ở trong một mối quan hệ, ta thường có xu hướng "không làm gì nữa". Tình yêu sinh ra có lý do của nó, mất đi cũng thế. Tình yêu là sự liên tục của việc quan tâm, chú ý và mong muốn ở cạnh nhau.

SỰ ĐỒNG CẢM

Nói đơn giản, yêu là cảm thấy đau khi người kia đau, cảm thấy vui khi người kia vui, là đặt chân mình vào đôi giày của người khác và đi quanh nhà để cảm nhận.

70
TÌNH DỤC THÔNG MINH

Theo một nghiên cứu về tình trạng quan hệ tình dục được thực hiện với 800 học sinh ở bậc THPT và THCS. Kết quả cho thấy, 39% ở bậc THPT và 10% bậc THCS cho biết đã từng quan hệ tình dục. Trong đó, khoảng 10% học sinh THPT từng quan hệ với 3 người trở lên, 15% có sử dụng chất kích thích (rượu, thuốc lá, chất gây nghiện) trong lần quan hệ gần nhất.

Hơn 29% học sinh nam nói rằng không sử dụng bao cao su trong lần quan hệ gần nhất. 8% nữ sinh cho biết có sử dụng ít nhất một hình thức tránh thai.

Một nghiên cứu khác cho biết, cứ sau 7 năm, bộ phận sinh dục ở cơ thể người lại có sự thay đổi và phát triển.

Từ 1 đến 7 tuổi thì giữa nam và nữ có thể vô tư chơi đùa với nhau khi mà khái niệm về giới tính còn rất mù mờ.

Từ 7 đến 14 tuổi thì đã có những biểu hiện e dè, chú ý về giới tính của mình trong quá trình giao tiếp với người khác giới.

Những năm gần đây, giới trẻ Việt dường như suy nghĩ thoáng hơn về khái niệm "tình dục" do Tây hóa. Tuy nhiên, cái được gọi là văn hóa tình dục phương Tây du nhập vào nước ta thực ra chỉ là SEX, trong khi đó SAFE thì lại bị bỏ ngỏ.

Giới trẻ lao như con thiêu thân vào lối sống thoáng, sống gấp. Trong khi bản thân lại "mù mờ" về kiến thức sức khỏe giới tính, sức khỏe sinh sản. Ở nước ngoài, khi trưởng thành, cả nam lẫn nữ, trong ví họ luôn có sẵn bao cao su để khi cần là có. Người con gái luôn biết cách bảo vệ bản thân mình, bằng cách nói KHÔNG khi cả hai không có biện pháp tình dục an toàn.

Tuổi trung bình các bạn gái trải nghiệm tình dục tại Thụy Điển là 16. Mỗi năm chính phủ đều gửi thư mời đến nhà, khuyến khích các bạn gái đi khám phụ khoa miễn phí do chính phủ tổ chức tại các cơ sở y tế, bệnh viện. Nếu bạn có lỡ quên không đi sẽ được bác sĩ gọi điện thoại đến tận nhà thuyết phục.

Tình dục là một nhu cầu sinh lý hết sức bình thường. Khi đến tuổi trưởng thành, có cảm xúc, có ham muốn tình dục là chuyện hết sức bình thường. Không nên đánh đồng tình dục với đạo đức, tình dục liên quan đến đạo đức chỉ tùy thuộc hành vi đó được thể hiện thế nào.

Còn một điều nữa, tình yêu có thể gắn liền với tình dục, tuy nhiên, tình dục chưa hẳn đã là tình yêu. Xử sự với tình dục, hãy thoáng một cách có nguyên tắc! Hãy có nguyên tắc nhưng đừng khắt khe!

THÁI ĐỘ SỐNG NHÌN NHẬN CUỘC SỐNG

71

ĐỐI MẶT VỚI THỰC TẾ PHŨ PHÀNG

Có cô gái xinh đẹp, vừa tốt nghiệp đại học, tương lai xán lạn ngay trước mắt đổ sụp vì căn bệnh nan y.

Có chàng trai tài giỏi, thông minh dành cả thanh xuân của mình để xây dựng cơ đồ nhưng liên tục gặp thất bại trong sự nghiệp.

Có đôi tình nhân chuẩn bị tiến đến lễ thành hôn trong niềm hạnh phúc khôn xiết thì phải chia lìa sinh tử vì một tai nạn giao thông.

Trong cuộc sống, có những điều dù chúng ta có hi vọng hay khước từ thì sớm hay muộn nó cũng sẽ xảy đến với ta. Ta có thể thụ giáo hay thu hoạch được gì từ những điều ngang trái xảy ra trong cuộc sống không đều phụ thuộc vào việc ta có thể nhìn thấy những bài học trong khổ đau của mình hay không.

Khoai tây dù cứng cáp nhưng khi bị đun sôi lại mềm nhũn ra. Trứng gà tuy mỏng manh nhưng được nấu chín sẽ cứng rắn hơn nhiều lần. Còn café? Sẽ hoà quyện cùng dòng nước tạo nên một hương vị thơm ngon, đậm đà.

Cuộc sống của chúng ta cũng như một nồi nước đun sôi, bản thân mỗi chúng ta không thể lựa chọn nồi nước, nhưng ta có thể lựa chọn biến mình thành khoai tây, trứng gà hay café khi đứng trước một khó khăn.

Nước Nhật có nền kinh tế lớn đứng thứ 3 thế giới nhưng tỷ lệ tự sát cao nhất thế giới. Bhutan – đất nước hạnh phúc, yên bình đáng mơ ước cũng ẩn giấu nạn bạo hành gia đình đáng báo động. Chúng ta cũng vậy, giữa trăm ngàn đau khổ xảy ra mỗi ngày thì

trái đất vẫn quay. Điều quan trọng mỗi chúng ta cần làm là chấp nhận và đối mặt với thực tế phũ phàng.

Bạn có biết, loài chim biểu tượng của New Zealand? Loài chim Kiwi nhút nhát, chuyên sống về đêm chính là biểu tượng của quốc gia này. Điều đặc biệt của Kiwi là loài chim này không có cánh và không biết bay. Loài chim tưởng chừng bé nhỏ, yếu ớt này trở thành biểu trưng cho thái độ sống tích cực, biết chấp nhận và đương đầu với số phận.

Ta chỉ có thể cảm nhận được giá trị của sự công bằng khi từng bị cuộc sống này đối xử bất công.

Ta sẽ trân quý người thân hơn nếu ta đã từng phải sống cô đơn.

Ta sẽ thấu hiểu được tầm quan trọng của sự chân thành nếu ta phải trải qua sự phản bội.

Khi liên tục gặp xui xẻo trong cuộc đời, ta sẽ hiểu được ý nghĩa của sự may mắn, ta biết thành công của mình có lẽ nhờ vào vận may và thất bại của người khác không phải là đáng đời.

Bị châm chọc, chế nhạo khi thất bại là chuyện không thể tránh. Nhờ thế, ta mới thấm thía phong độ rốt cuộc quan trọng như thế nào.

Ta học được cách tôn trọng và lắng nghe khi phải trải qua sự coi thường, khinh miệt của người đời.

Ta chỉ có thể cảm thông với người khác khi cuộc sống của ta đã trải qua nhiều đau khổ, thấm thía.

Nếu thuyền của bạn không tới, đừng than khóc, hãy bơi đi tìm nó. Vì mọi điều xảy ra trong cuộc sống này chỉ chiếm 10%, 90% còn lại là do thái độ của bạn quyết định.

72

THEO ĐUỔI ĐAM MÊ KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ SẼ THÀNH CÔNG

Steve Jobs từng nói: "Tôi từng nói rằng: Hãy yêu những gì bạn làm và làm những gì bạn yêu. Nhưng tôi chưa bao giờ nói chừng đó là đủ để mang lại thành công."

Ta vẫn thường nói muốn thành công phải có đam mê. Nhưng ta không thể phủ nhận, ngoài kia có bao nhiêu người đang quay cuồng, vật vã vì đam mê, dốc cạn túi để nuôi đam mê nhưng vẫn chưa thấy thành công đâu.

ĐAM MÊ KHÔNG ĐỒNG NGHĨA VỚI VIỆC SẼ GIỎI

Bạn đam mê hội họa. Bạn thích cầm giấy bút và được vẽ mọi lúc mọi nơi. Không có nghĩa bạn sẽ thành công trong lĩnh vực hội họa, trở thành một họa sĩ hay một chuyên gia nghệ thuật.

Bạn đam mê ca hát. Bạn có thể nhớ và hát đúng nhạc rất nhiều bài hát. Bạn ca hát mọi lúc mọi nơi. Không có nghĩa bạn sẽ trở thành một ca sĩ chuyên nghiệp hay một nhạc sĩ tài ba.

Để trở nên giỏi giang trong một lĩnh vực, ta cần nhiều hơn niềm đam mê. Cần đầu tư thời gian, cần rèn luyện trau dồi, cần nâng cao chuyên môn liên tục…

Tuy nhiên, trở thành chuyên gia trong lĩnh vực nào đó là một chuyện, có thành công hay không lại là chuyện khác.

ĐAM MÊ KHÔNG CÓ NGHĨA SẼ THÀNH CÔNG

Để hướng tới thành công, nếu chỉ dựa vào niềm đam mê, ta dễ biến thành con thiêu thân lao đi không có đích đến. Bởi trên con

đường dẫn tới thành công, còn có sự nản chí, sự khó khăn, những thách thức, những mất mát và sự xui xẻo.

"Tôi luôn nhìn vào mặt tích cực của cuộc sống, nhưng tôi cũng đủ thực tế để biết rằng cuộc sống phức tạp hơn chúng ta nghĩ rất nhiều" **– Walt Disney.**

THẾ GIỚI CẦN GÌ Ở BẠN?

Đam mê (passion): là một cảm xúc mạnh mẽ hoặc khó lòng chế ngự được. Trong khi "quan tâm" (care) lại chỉ sự hứng thú hay để ý đến điều gì đó, có tầm quan trọng nhất định.

Niềm đam mê, đối với nhiều người dường như là một điều gì đó rất mông lung. Nhưng điều ta quan tâm thì lại rất rõ ràng. Quan tâm việc học ngoại ngữ, du lịch nước ngoài, du học, thăng tiến trong công việc… Chỉ cần biết mối quan tâm của ta đặt ở đâu, ta sẽ hành động để hiện thực hóa nó.

Để thành công trong bất cứ lĩnh vực nào, bạn cần phải dung hòa được 3 yếu tố: vấn đề bạn quan tâm là gì; bạn có thể làm gì và thế giới cần gì ở bạn. Ngoài ra bạn cần thêm một chút may mắn nữa.

Khi bạn giỏi trong những lĩnh vực mà bạn quan tâm, bạn sẽ bắt đầu tìm ra mối liên hệ giữa thế mạnh của bản thân với nhu cầu của thế giới. Khi bạn giỏi và bạn biết thứ mà thế giới đang cần, bạn sẽ gặt hái được thành công.

73

CÁI GỌI LÀ MIỆNG LƯỠI THẾ GIAN

Tại bảo tàng lớn nhất nước Bỉ – Le Musée des Beaux Arts có treo một bức tranh phong cảnh với tựa đề Fall of Icarus – Cú ngã của Icarus. Bức tranh được họa sĩ người Flemish – Pieter Bruegel the Elder sáng tác năm 1560. Bức tranh thể hiện phong cảnh làng quê trù phú cùng với đời sống người dân yên bình: con thuyền ra khơi, người chăn cừu, người nông dân đang làm việc hăng say, phía xa là khung cảnh thành phố. Nhưng ít ai để ý tới góc phía dưới bên phải bức tranh – một thảm kịch đang diễn ra.

Theo thần thoại Hy Lạp, Icarus là con của nghệ nhân Hy Lạp tài ba – Daedalus, một nhà phát minh điêu luyện. Khi hai cha con bị nhà vua bắt nhốt vào mê cung, Daedalus đã dùng sáp ong và lông chim, chế tạo thành đôi cánh để gắn vào người và trốn thoát.

Tuy nhiên, Icarus đã không nghe lời căn dặn của cha rằng không được bay cao quá, mặt trời sẽ làm tan chảy đôi cánh. Chàng trai trẻ dại dột đã bay quá cao, ngã nhào xuống những cơn sóng và chết như trong bức tranh thể hiện.

Điều đáng nói ở đây, thảm kịch và cái chết của Icarus không phải là trọng tâm của bức tranh. Người xem tranh đặt tầm mắt của mình vào những người nông dân, con thuyền và những thành phố trù phú phía xa. Người nông dân vẫn cày bừa, con thuyền vẫn ra khơi, thành phố vẫn xa hoa lấp lánh, không một ai để tâm tới Icarus.

Bức tranh khiến chúng ta nhận ra, thế giới thực ra không quan tâm đến suy nghĩ hay nỗi đau của ta nhiều như ta tưởng. Một trong những nguyên do gây tới nỗi bất hạnh của mỗi người là

dành quá nhiều thời gian để lo lắng, sợ hãi, băn khoăn người khác nghĩ gì về mình.

Đứng trước sự thất bại, chúng ta thường băn khoăn, lo sợ về việc người khác sẽ dèm pha, điều tiếng như thế nào hơn bản chất của sự thất bại. Chúng ta luôn có một nỗi ám ảnh về hình ảnh của bản thân trong mắt những người xung quanh, lo lắng không nhận được sự chấp thuận của những người xa lạ.

Một cô gái không dám nhuộm tóc, đeo khuyên mũi, xăm hình vì sợ dư luận cho rằng ăn chơi, đú đởn. Một chàng trai không dám bước ra khỏi vòng tròn an toàn để khởi nghiệp vì sợ nếu thất bại sẽ chết chìm trong sự dèm pha của những người xung quanh. Một người phụ nữ không dám li dị chồng vì sợ hàng xóm láng giềng đàm tiếu.

Vô hình trung, chúng ta từ bỏ sự tự do của bản thân để chịu phán xét của người lạ, để sống hết kiếp trong một cái vỏ chật chội không đúng với bản thân.

Chúng ta quên mất một điều quan trọng rằng, mỗi chúng ta cũng chỉ là một Icarus trong bức tranh. Mọi sự thay đổi, thất bại của chúng ta, cả thế giới đều không quan tâm. Việc người khác luôn soi mói, để ý nhất cử nhất động của ta chỉ do chính ta tưởng tượng ra. Bi kịch của chúng ta không làm mọi người bận tâm như chúng ta lo lắng.

Vậy nên, hãy cứ tập trung vào việc của mình và làm điều mình muốn. Thời gian vốn dĩ không dư dả để bạn sống cuộc sống của người khác.

74

NHỮNG ĐIỀU KHÔNG NHƯ MONG MUỐN

Alexander Fleming, trong dịp nhận giải Nobel về phát minh penicillin năm 1945, được các nhà báo hỏi về thành công này, ông trả lời một cách nghiêm túc: "Cuộc đời tôi là một chuỗi nếu như. Từ nhỏ, tôi chỉ muốn làm một ông chủ trại như bố tôi và không chịu học nếu như mẹ tôi không bắt tôi phải sống ở London. Tôi sẽ trượt ở kỳ thi vào trường Đại học Y St. Mary's Hospital nếu như tôi không phải là một thanh niên giỏi bơi lội, có thể đại diện cho nhà trường trong các Đại hội thể thao Olympic của sinh viên. Tôi sẽ suốt đời làm thầy thuốc nông thôn nếu như Giáo sư Wright không chọn tôi làm phụ tá cho ông tại phòng thí nghiệm riêng – nơi tôi tìm ra penicillin.

Phát minh này tôi dự kiến triển khai trong thực tế phải 15-20 năm sau, nếu như chiến tranh thế giới thứ hai không xảy ra, thương vong không nhiều đến mức các loại thuốc chưa kiểm tra cũng được sử dụng thì penicillin chưa chứng minh được công hiệu của mình và bản thân tôi chưa được nhận giải Nobel."

Có thể bạn chưa biết, mọi điều xảy ra trong cuộc đời chúng ta thực ra đều được sắp đặt một cách khéo léo nhằm thử thách, sửa đổi ta trở thành phiên bản cuối cùng tuyệt vời nhất. Đấy chính là phiên bản mà ta luôn mong muốn trở thành như vậy.

Điều cốt yếu ở đây, đấy là bạn có đủ khôn ngoan để nhìn ra điều đó hay không.

Mỗi khó khăn, thử thách, mỗi sự thay đổi không như mong muốn đều chính là một cơ hội cho sự phát triển vượt bậc. Hình dung nó giống như một chú sâu, cố gắng chui ra khỏi chiếc kén của mình

để trở thành một chú bướm xinh đẹp sau quá trình lột xác.

Nếu bạn bị mất bài tiểu luận đang làm trên máy tính vì mất điện và chưa kịp lưu lại nó, đừng than vãn, hãy làm lại, vì bài thứ hai chắc chắn sẽ tốt hơn bài thứ nhất.

Nếu bạn có một cửa hàng đang buôn bán rất tốt bất ngờ bị thu hồi mặt bằng, đừng tuyệt vọng, hãy tìm cho mình một mặt bằng khác hoặc tìm kiếm cho mình một công việc khác, đấy chính là cơ hội để bạn thay đổi vận mệnh của mình.

Người Ấn Độ có 4 quy tắc tâm linh:

– Bất cứ người nào bạn gặp cũng đúng là người mà bạn cần gặp;

– Bất cứ điều gì xảy ra thì đó chính là điều nên xảy ra;

– Trong mỗi khoảnh khắc, mọi sự đều bắt đầu vào đúng thời điểm;

– Những gì đã qua, hãy cho nó qua.

Đừng ước mình có ít vấn đề hơn, mà hãy tôi luyện cho mình có nhiều kỹ năng hơn. Đừng đòi hỏi những thử thách nhỏ hơn, mà hãy mong sự thông minh và tự tin lớn hơn. Người khôn ngoan trang bị cho mình đủ kỹ năng và kiến thức để sẵn sàng ứng phó với mọi tình huống.

Bạn có tin chuyện gì xảy ra cũng có lý do của nó?

75

QUARTER – LIFE CRISIS – KHỦNG HOẢNG TUỔI 20

Quarter-life crisis là một trạng thái khủng hoảng tâm lý xảy ra ở những người trẻ tuổi có giáo dục. Đây là trạng thái cảm thấy bất an, thất vọng về điều gì đó, cô đơn thường trực và có áp lực vô hình nào đó không hình dung được về tương lai và môi trường sống bất ổn xung quanh mình.

Quarter-life crisis diễn ra từ 20 đến 29 tuổi khi chưa được người lớn tuổi coi là lớn trong khi cùng lúc đó bọn nhóc hàng xóm đã bắt đầu kêu bạn già rồi.

Đây là giai đoạn bạn bắt đầu tập bước ra khỏi vùng an toàn (comfort zone) muốn khám phá, trải nghiệm cơ hội mới, dự định mới. Nhưng hầu hết giới trẻ hiện nay đang vật lộn với công việc nhàm chán không như mình mong đợi, thất nghiệp, nợ nần, tệ nạn xã hội, bi quan về mối quan hệ hiện tại của mình…

Tại hội nghị thường niên của Hiệp hội Tâm lý học Anh ở Glasgow – các nhà nghiên cứu tại trường Đại học Birkbeck đã tiến hành khảo sát trên 1,100 người trẻ tuổi về điều họ lo lắng nhất, kết quả là:

– 2/5 lo lắng về tài chính, họ lo rằng mình sẽ không kiếm đủ tiền.

– 32% bị áp lực cưới xin và có con trước tuổi 30.

– 6% có ý định di cư.

– 21% có mong muốn thay đổi về sự nghiệp toàn diện.

Quarte-life crisis sẽ diễn ra theo trình tự như sau:

– Ban đầu bạn thấy bản thân mắc kẹt trong những lựa chọn của cuộc đời: ngành học, trường học, công việc, người yêu…

– Thứ 2, bạn thấy mình cần thoát ra khỏi đống bùng nhùng này.

– Thứ 3, bạn bỏ học, chia tay người yêu, nghỉ việc… phá vỡ mọi ràng buộc trước đây.

– Thứ 4, bạn bắt đầu lại một cách cẩn thận hơn.

– Thứ 5, bạn xây dựng những cam kết mới cùng những lựa chọn và ưu tiên mới.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ THOÁT RA KHỎI QUARTER-LIFE CRISIS?

Một là, cuốn gói khỏi đó

Một trong những cách tốt nhất để bạn được tự do đấy là đi – đúng theo nghĩa đen. Tận dụng tự do đi đây đó khi còn có thể, đặc biệt là ở tuổi 20 này. Hãy cứ đi đi, có thể là đến với một công việc tốt hơn hay đơn giản là đi du ngoạn khi có cơ hội.

Ta có một đất nước rộng lớn, một thế giới rộng lớn. Chẳng có lý do gì để bị kẹt lại một chỗ cả, đặc biệt là khi bạn cảm thấy không ổn.

Hai là, đi tìm bản thân

Cần làm một đánh giá thực tế về các điểm mạnh, điểm yếu của bản thân. Điều gì bạn thực sự muốn loại ra khỏi cuộc sống của mình?

Ba là, "lớn rồi, xắn quần lên và lội đi"

Cuộc sống sẽ diễn ra trên hành trình bước đi của bạn. Nhiều thứ sẽ thay đổi mà bạn không thể đoán trước, chúng ta chỉ có thể không ngừng cố gắng. Nhưng sẽ chẳng có gì thay đổi nếu bạn chỉ ngồi trên ghế và chờ đợi cuộc đời bắt đầu.

Hứa với tôi! Chúng ta sẽ cùng nhau vượt qua cơn khủng hoảng này.

76

NHỮNG KẺ THÍCH PHÀN NÀN QUANH TA

Jack Ma – Chủ tịch Alibaba từng nói: "Những người lúc nào cũng phàn nàn sẽ chẳng có cơ hội nào."

Jack Ma cho rằng cơ hội luôn xuất hiện ở những nơi mà người khác phàn nàn, khi có ai đó phàn nàn về một vấn đề gì, đó chính là cơ hội. Hãy giải quyết vấn đề của họ và bạn đã tự tạo cho mình một cơ hội.

Chúng ta luôn phải học từ sai lầm mà người khác đã gặp phải, chứ không phải thành công. Các lớp dạy thành công giờ đây nói quá nhiều về bí quyết thành công, để thành công thì có rất nhiều lý do, thế nhưng chẳng mấy ai nói về thất bại.

Phàn nàn, than thở giống như một loại thức ăn nhanh mà cơ thể con người không nên thu nạp. Nó tương đối dễ ăn, dễ gây nghiện và tạo cảm giác dễ chịu, thỏa mãn trong phút chốc.

Não được thiết kế để ghi nhớ những việc lặp đi lặp lại. Vì thế, khi than thở, bạn sẽ trở thành một kẻ bi quan, luyện cho não mình tìm kiếm điểm xấu trong mọi việc. Việc này sẽ biến bạn thành người luôn cảm thấy không thỏa mãn, bực bội và bất lực vì không làm được gì để giải quyết chúng.

Tới lớp và không ngừng phàn nàn về việc cô giảng bài quá nhanh, quá nhiều đề cương trong kỳ thi cuối kỳ, máy tính "đình công" không hoạt động, hay thậm chí phàn nàn về việc…trời quá nóng.

Ở công ty than thở về internet quá chậm, sếp quá cầu toàn, đồng nghiệp thường xuyên soi mói, deadline sát nút…

Ta còn phàn nàn liên tục về chính bản thân mình: tóc quá xoăn, da không được trắng, chiều cao "một mét bẻ đôi", khả năng nhớ đường thậm tệ...

Thường xuyên than thở sẽ biến bạn thành người luôn cảm thấy không thỏa mãn, bi quan và khiến mọi người xa lánh. Và quan trọng hơn cả, phàn nàn chỉ khiến vấn đề tồi tệ hơn chứ không giải quyết được nó.

Đầu tiên, hãy nhắm mắt và nghĩ về bất kỳ điều gì bạn muốn than thở. Theo dõi xem chúng khiến bạn cảm thấy thế nào. Sau đó, hãy nói với bản thân rằng bạn chẳng thể làm điều gì để thay đổi việc này đâu. Cuối cùng, hít thở sâu và... bỏ qua chúng đi. Nếu không thể bỏ qua, hãy giải quyết chúng một cách âm thầm và triệt để.

"Bạn phải khác biệt, nếu bạn giống như bao người khác, lý do nào để bạn xứng đáng có được một cơ hội?" – Jack Ma.

77

ỨNG DỤNG BA ĐỊNH LUẬT CỦA NEWTON VÀO CUỘC SỐNG

Tam quên đi chúng ta học ban xã hội hay ban tự nhiên, yêu môn Vật lý hay căm thù nó. Ngày hôm nay chúng ta sẽ bàn về Vật lý.

Năm 1687, nhà phát minh vĩ đại Isaac Newton giới thiệu 3 định luật về chuyển động trong cuốn sách *Philosophiae Naturalis Principia Mathematica (Các nguyên lý toán học trong triết học tự nhiên)*. Những định luật của ông có thể ứng dụng vào tư duy và hành động của chúng ta một cách thú vị như sau.

ĐỊNH LUẬT 1

Nếu một vật không chịu tác dụng của lực nào hoặc chịu tác dụng của các lực có hợp lực bằng 0 thì nó giữ nguyên trạng thái đứng yên hoặc chuyển động thẳng đều.

Chúng ta chính là "vật" được nhắc đến. Cuộc sống của chúng ta sẽ "đứng yên" hoặc "chuyển động thẳng đều" nhàm chán đều không có "lực tác động".

"Lực tác động" là một loại động lực làm thay đổi vận tốc của bạn, có thể nhanh hơn, có thể chậm đi. Chúng ta cần chỉ có động lực – nhất định sẽ có sự thay đổi.

Muốn giảm cân, hãy lấy những bộ quần đẹp nhưng chật chội treo ở cửa ra vào để làm động lực tập thể dục.

Muốn thiết kế những sản phẩm độc lạ thay cho những sản phẩm quen thuộc, hãy chăm chỉ ra ngoài, chăm chỉ tìm kiếm những

điều mới mẻ.

Thực ra, động lực không đến từ những điều nhỏ đấy, động lực xuất hiện từ khi ta bắt đầu thay đổi.

ĐỊNH LUẬT 2

Gia tốc của một vật cùng hướng với lực tác dụng lên vật. Độ lớn của gia tốc tỷ lệ thuận với độ lớn của lực và tỷ lệ nghịch với khối lượng của vật.

Ở đây ta có công thức: F = ma. F chính là động lực ở định luật 1. Sức ỳ, sự lười biếng của ta trong công việc là m. Kết quả ta nhận được, sự thay đổi của ta là a.

Như vậy, với một động lực không thay đổi, nếu sức ỳ của ta càng lớn kết quả thu lại càng nhỏ và ngược lại.

Một trong những lý do dẫn tới sự thất bại và thua kém là sự chây lười và sức ỳ. Cùng động lực giảm cân, chạy bộ mỗi tuần 1 lần và mỗi tuần 3 lần sẽ mang lại sức khỏe khác nhau. Cùng động lực giành học bổng, hoàn thành bài trên lớp và tìm tòi thêm kiến thức, đọc thêm sách, tài liệu sẽ mang lại kết quả học tập khác nhau.

ĐỊNH LUẬT 3

Trong mọi trường hợp, khi vật A tác dụng lên vật B một lực, thì vật B cũng tác dụng lại vật A một lực. Hai lực này có cùng giá trị, cùng độ lớn nhưng ngược chiều.

Định luật này nói lên quy luật hai chiều của cuộc sống. Nói một cách ngắn gọn thì đời thay đổi khi chúng ta thay đổi. Hôm nay ta cần mẫn, chỉn chu hơn trong công việc, quản lý sẽ nhận thấy để tăng lương, đề đạt lên vị trí cao hơn. Hôm nay ta sống tử tế với người khác, cuộc đời sẽ mang lại cho ta những điều tử tế.

Cuộc đời cũng giống môn Vật lý, dù thiên biến vạn hóa đến mấy cũng đều có những quy luật nhất định. Ai sớm nắm được những quy luật này, ắt sớm thành công.

78

HỘI CHỨNG PETER PAN – ĐỨA TRẺ KHÔNG BAO GIỜ CHỊU LỚN

Peter Pan là một nhân vật hư cấu của nhà văn J. M Barrie, xuất hiện trong nhiều tác phẩm của hãng hoạt hình danh tiếng Walt Disney. Peter Pan mang hình hài của một thiếu niên 12 tuổi biết bay, luôn muốn vui chơi và hưởng thụ cuộc sống, chính vì thế cậu luôn tìm cách chối bỏ "sự trưởng thành" và mãi mãi không chịu lớn lên.

Nhiều người trong chúng ta mắc phải hội chứng Peter Pan mà không hay biết. Nó ám chỉ những người tuy đã đủ tuổi trưởng thành nhưng tính cách và suy nghĩ vẫn như một đứa trẻ. Họ không chịu lớn, không chịu nhận trách nhiệm và đôi khi hồn nhiên, ngây thơ một cách quá đáng.

Những người bị chứng Peter Pan có thể đã lên chức ông bà, cha mẹ nhưng vẫn mang tư tưởng thích ăn bám, hay làm nũng với những người xung quanh và coi trọng việc vui chơi hơn hết thảy. Họ rất sợ phải cáng đáng công việc trong gia đình, gánh trách nhiệm ở nơi làm việc hay đơn giản là thừa nhận bản thân đã sai.

Những bạn trẻ không bao giờ chịu lớn trong xã hội hiện đại không khó thấy:

Thi thoảng mất tích đâu đấy, để người nhà người lo lắng, đôn đáo đi tìm rồi bình thản quay về trả lời rằng con đi chơi nhà bạn.

Vào phòng thi vẫn hồn nhiên mang theo điện thoại dù đã được giám thị nhắc đi nhắc lại. Người vẫn thi, điện thoại vẫn đổ chuông. Đến khi bị đình chỉ thi lại khóc lóc xin… tha.

Là cử nhân, kỹ sư đại học nhưng… không biết giặt quần áo của bản thân mình, không biết nấu ăn, đau bụng không biết uống Becberin hay Tiffy…

Đi học chỉ biết đi học, vì "Con chỉ cần học giỏi, còn mọi thứ để bố mẹ lo" rồi khi ra trường, xin việc, cưới xin… bố mẹ chỉ đâu đánh đấy.

Đi làm chỉ ngồi ỳ một chỗ, ai bảo gì làm nấy, đợi nước đến chân mới nhảy, hoàn cảnh thay đổi cũng không chủ động thích nghi. Đến công ty chỉ mong hết giờ để về.

Yêu đương tối ngày làm mình làm mẩy, xem mình là trung tâm của vũ trụ, không có kế hoạch ngắn hạn dài hạn, trốn tránh hôn nhân, trốn tránh mọi ràng buộc, sợ phải chịu trách nhiệm…

Peter Pan sau những chuyến vui chơi đã vô tình quen biết Wendy – một cô bé đáng yêu sống ở Luân Đôn. Cậu có cảm tình đặc biệt với Wendy và mời cô bé đến Neverland cùng sống với mình. Cả hai trải qua nhiều chuyện và chính Wendy đã mở cho Peter Pan thấy một thế giới mà cậu chưa từng dám đặt chân vào. Peter pan sợ sự trưởng thành, sợ phải trở thành một người đàn ông. Vì thế cậu đã chọn cách trốn tránh để làm một cậu bé suốt đời, nhưng tình cảm dành cho Wendy đã khiến suy nghĩ của Peter thay đổi.

Trớ trêu thay những con người kia luôn ôm mộng sống với đam mê của mình nhưng vẫn sống như những đứa trẻ chẳng chịu lớn. Đến bao giờ những đứa trẻ trong chúng ta mới chịu thức giấc, đi tìm Wendy của đời mình để trưởng thành?

79

ĐỪNG ĐỌC SÁCH DẠY LÀM GIÀU

Một trong những lời khuyên quen thuộc để thành công là "Hãy chăm chỉ đọc sách". Đồng thời, hãy đọc sách dạy làm giàu để gần thành công hơn.

Chẳng khó khăn để tìm cho mình một đầu sách kinh điển về bí quyết thành công của Bill Gates, Steve Jobs, Warren Buffett… với giá tiền nhiều người có khả năng chi trả.

Ta mải miết nghe những câu chuyện, bí quyết thành công của những vĩ nhân. Ta tin rằng ta có thể đi con đường mà họ đã đi, đạt được thành công một cách dễ dàng, nhanh chóng hơn chỉ bằng việc bắt chước họ từ thói quen, hành vi.

Có bao giờ ta tự hỏi "Câu chuyện thành công của Bill Gates ai cũng biết, thế nhưng tại sao trên thế giới chỉ có duy nhất Bill Gates thành công?"

GIAI THOẠI VỀ THÀNH CÔNG

Những gì mà ta truyền tai nhau, qua các mặt báo đều là giai thoại, có thể đã được tam sao thất bản. Những lời khuyên, phân tích của "vĩ nhân" chỉ dựa trên ý kiến chủ quan, không có những phân tích khách quan và khoa học.

Một điều quan trọng ta nên hiểu, ở những hoàn cảnh khác nhau chúng ta cần những phẩm chất và kỹ năng khác nhau để thích nghi và phát triển.

THẤT BẠI BỊ GIẤU KÍN

Khi chúng ta đặt niềm tin quá lớn vào những lời khuyên cụ thể về thói quen, cách sống của người thành công mà quên mất rằng có rất nhiều người cũng luyện tập những thói quen như vậy nhưng vẫn thất bại.

Chưa có một thống kê nào về tỷ lệ người thành công trên những người thất bại khi áp dụng những điều học được từ sách dạy về các vĩ nhân.

THÀNH CÔNG CHỈ MANG TÍNH CÁ NHÂN

Xem xét hoàn cảnh gia đình, nghề nghiệp, cuộc sống, quan điểm, tầm nhìn của những "vĩ nhân" và tự ngẫm lại xem những lời khuyên đúc rút kia liệu có phù hợp với cá nhân mình hay không?

Thời gian trôi đi, thế giới luôn biến đổi, và công nghệ ngày một phát triển, liệu những lời khuyên, phương pháp kia có thể áp dụng từ người này đến người khác, từ đời này sang đời khác?

Chính vì trái đất không ngừng quay nên bí mật cho thành công cũng không thoát khỏi quy luật đó. Đừng ôm sách rồi thành ôm mộng chuyện "bỏ học làm giàu", người thành công khi chưa tốt nghiệp trung học chỉ đếm trên đầu ngón tay.

80

ĐỨNG DẬY VÀ ĐỐI MẶT VỚI THẤT BẠI

Người sáng lập và Giám đốc điều hành Alibaba – Jack Ma từng thất bại hai lần trong kỳ thi tuyển sinh đại học trước khi được nhận vào Học viện Giáo viên Hàng Châu. Sau khi tốt nghiệp, ông bị từ chối bởi hàng chục công ty công nghệ. Ông quyết định từ bỏ nghiệp giáo viên để thành lập hai công ty trên mạng internet. Tuy nhiên, hai công ty của ông đều thất bại.

Albert Einstein từng bị đánh giá là một đứa trẻ chậm nói, chậm phát triển trí tuệ và thậm chí có thể thiểu năng trí tuệ. Ông đã không được đi học và sau đó cũng không đỗ vào Viện công nghệ Liên bang Thụy Sĩ. Albert Einstein là người duy nhất trong lớp không thể tìm được việc làm sau khi tốt nghiệp đại học.

J.K Rowling từng ly dị chồng, một mình nuôi con, túng thiếu mọi bề. Bà khó khăn đến mức không có tiền để in bản viết tay cuốn sách Harry Potter đầu tiên của mình vì vậy mà bà đã phải gõ hơn 9000 từ trên chiếc máy đánh chữ cũ thủ công để gửi đến các nhà xuất bản.

Michael Jordan khi còn là một đứa trẻ ông đã rất yêu thích bóng rổ và muốn cống hiến cho sự nghiệp bóng rổ nhà nghề, tuy nhiên không một huấn luyện viên nào muốn nhận ông vì ông quá thấp. Ông bị từ chối bởi chính đội bóng trường trung học của mình.

VÀ RỒI...

Thành lập công ty thứ ba mang tên Alibaba Shareholdings, Jack Ma trở thành một trong những tỷ phú công nghệ thế giới.

Albert Einstein giành giải Nobel và trở thành nhà vật lý học huyền thoại mang lại những giá trị cao cả cho nhân loại.

J.K Rowling là một trong những người phụ nữ giàu nhất thế giới sau khi bộ truyện Harry Potter của bà được phát hành.

Michael Jordan trở thành cầu thủ bóng rổ nổi tiếng nhất thế giới.

Chúng ta có hai lựa chọn khi đối diện với thất bại, đó là chấp nhận hoặc than thở.

Phần lớn chúng ta chọn phương án 2 – than thở. Trượt đại học, bị từ chối lời tỏ tình, phá sản công ty khởi nghiệp, bị đuổi việc, bị từ chối đơn xin việc… Chúng ta thường than thở, đổ lỗi, tuyệt vọng và bỏ cuộc.

Giống như tất cả mọi người, bạn muốn chiến thắng nhưng không bao giờ dám đối mặt với thất bại. Hãy học từ thất bại để tránh thất bại. Hãy sử dụng những đau khổ, thất bại như nhiên liệu để trở nên tốt hơn, mạnh mẽ hơn cả về thể chất, tinh thần và cảm xúc.

Điều quan trọng hơn nữa, con người thường đổ lỗi cho chính mình khi họ thất bại… họ nghĩ mình bất tài vô dụng. Hãy đối mặt và chịu trách nhiệm với những hành động của bạn và đừng coi thất bại là bản chất của cá nhân. Thay vì nói: “Tôi là kẻ thất bại”, hãy nói: “Tôi vừa mắc sai lầm”.

Chỉ thông qua thất bại mới có thể phát triển và nhờ việc phát triển không ngừng thì mới hiểu được ý nghĩa thực sự của thành công. Hãy nhớ những thông điệp này để chấp nhận thất bại rồi đấu tranh vì mục tiêu của cuộc đời. Vì đôi khi, nghịch cảnh chính là người thầy tốt nhất.

81

ĐỜI THAY ĐỔI KHI CHÚNG TA THAY ĐỔI

"Thời con người vẫn còn đi chân đất, có vị vua nọ vi hành đến một vùng đất xa xôi. Bởi vì đường gồ ghề và có nhiều mảnh đá dăm chọc vào chân khiến vua vừa đau vừa tê. Ngay sau khi về đến hoàng cung, vua ra lệnh phủ da trâu lên tất cả con đường trong vương quốc. Vua nghĩ mình làm như vậy không chỉ vì bản thân mà còn vì tạo phúc cho bách tính để người dân đi đường không còn phải chịu nỗi đau bị đá đâm vào chân.

Nhưng cho dù có giết hết trâu trong vương quốc cũng không đủ da để phủ khắp tất cả con đường, mà tiền bạc và sức lực đã bỏ ra nhiều không đếm xuể. Mặc dù việc này là không thể, thậm chí có phần ngu ngốc nhưng lệnh của vua đã ban ra, họ chỉ biết lắc đầu ngao ngán.

Một người đầy tớ thông minh đã mạnh dạn đưa ra đề nghị với nhà vua, hắn nói: "Quốc Vương, tại sao người lại điều động binh lực, hy sinh nhiều trâu bò và vàng bạc đến như vậy? Tại sao ngài không dùng miếng da nhỏ bọc vào chân ngài?"

Quốc vương nghe vậy liền thu hồi mệnh lệnh, áp dụng ý kiến của người đầy tớ. Kể từ đấy Quốc vương không còn bị đá đâm vào chân nữa chỉ với hai miếng da nho nhỏ bọc ở bàn chân."

Câu chuyện nhỏ cho ta thấy muốn thay đổi thế giới là điều không thể, nhưng ta còn một phương án khả thi hơn – thay đổi bản thân. Thay vì hao tâm tổn sức để đi thay đổi một điều không thể chi bằng hãy thay đổi những điều có thể.

Giữa hàng loạt thay đổi liên tục của giáo dục, mỗi năm một quy

chế thi, mỗi năm một hình thức học tập. Thay vì kêu gào, lên án Bộ Giáo dục, sao không tìm cho mình một phương pháp học tập khoa học, chăm chỉ dùi mài kinh sử để sẵn sàng ứng phó với mọi thay đổi.

Các trường đại học đang tích cực "toàn cầu hóa" mỗi ngày, yêu cầu đầu ra đầu vào tiếng Anh khiến không ít sinh viên lao đao. Thôi kiện cáo, thôi làm rùm beng, ta tập trung vào "cày cuốc" tiếng Anh, để đầu vào đầu ra nào cũng ứng phó được.

Khi lạm phát gia tăng, áp lực của đồng tiền ngày càng đè nặng, thay vì oán trách, than vãn về tình hình tài chính tiền tệ. Sao ta không lên cho mình một kế hoạch chi tiêu hợp lý hơn, tìm cách để gia tăng thu nhập cho bản thân.

Cùng là nước sôi 100 độ C, cà rốt cứng sẽ mềm nhũng, trứng sống trở nên sánh đặc còn café trở nên đậm đà hương vị. Ta chọn là cà rốt, trứng hay café? Tất cả nằm ở lựa chọn của chính chúng ta, còn cuộc đời mãi mãi vẫn là nước sôi 100 độ.

"Ta hay chê cuộc đời méo mó

Sao ta không tròn tự trong tâm?"

82
ĐỨNG TRƯỚC SỰ LỰA CHỌN

Cuộc sống, suy cho cùng chính là một chuỗi của những sự lựa chọn.

Phân vân việc học một trường đại học trong nước hay du học. Học ngành mình ưa thích hay học theo ngành nghề "gia truyền" của gia đình.

Băn khoăn công ty này hay công ty kia, nơi được trả lương cao nhưng không đúng với chuyên môn và sở thích, nơi được làm công việc mong muốn lại chỉ có mức lương đủ sống.

Lựa chọn tình yêu hay sự nghiệp, giữa tuổi trẻ dở dang này đôi lúc ta phải đắn đo lựa chọn công việc và người yêu. Là những đêm thức trắng tất bật với công việc start-up hay những buổi hẹn hò, trò chuyện thâu đêm cùng người thương?

Khó khăn nhất không phải việc ta chọn con đường nào, mà khó khăn nhất luôn ở tại thời điểm ta phân vân suy tính cái nọ hơn, cái kia thiệt và thời gian toan tính đó càng kéo dài, ta càng bị lún sâu vào suy tư, mỏi mệt, lãng phí thời gian.

Không thể nào biết trước được lựa chọn đó có giúp bạn tiến tới thành công và hạnh phúc hay không. Càng không thể biết được điều bạn không lựa chọn sẽ khiến bạn như thế nào. Khi bạn có quá nhiều sự lựa chọn, bạn không biết mình muốn gì. Khi bạn biết mình cần gì thì cũng là lúc bạn không còn sự lựa chọn!

Điều duy nhất bạn có thể làm chủ đó là đưa ra quyết định cho bản thân mình, bạn sẽ hành động và thích nghi thế nào trong những hoàn cảnh khác nhau của cuộc sống.

Steve Jobs từng nói: “Chúng ta không có cơ hội làm quá nhiều điều, và mỗi thứ chúng ta làm đều phải thật sự tuyệt vời. Bởi vì đây là cuộc đời của chúng ta. Cuộc đời ngắn ngủi lắm, và rồi bạn chết, bạn biết chứ? Và chúng ta đều được lựa chọn để làm điều này với cuộc đời mình. Vì vậy điều ta làm nên thật tốt. Nên đáng giá.”

Khi đứng trước những sự lựa chọn, hãy chọn can đảm. Can đảm dấn thân, hoặc can đảm từ bỏ. Can đảm đương đầu hoặc can đảm chấp nhận. Can đảm chọn thứ mình yêu hoặc can đảm yêu thứ mình chọn. Chỉ cần can đảm, mọi chuyện rồi sẽ ổn thôi.

83

THẤT NGHIỆP KHÔNG PHẢI ĐIỀU ĐÁNG BUỒN

Hai mươi hai tuổi, nó ra trường. Tốt nghiệp là ngày mà bất cứ sinh viên nào cũng mong mỏi trong suốt mấy năm đại học. Ấy thế mà sau màn tung mũ với áo cử nhân, nó tự dưng lại thấy bơ vơ, hụt hẫng. Chẳng còn là sinh viên nhưng nó cũng chưa phải người đi làm. Giờ nó là đứa "tam thất" – thất học, thất nghiệp, thất cả tình.

Bốn tháng sau, nó vẫn "tam thất". Nó phải sống dựa vào trợ cấp của bố mẹ, hằng ngày lướt internet tìm việc, rải CV khắp nơi chẳng có phản hồi. Áp lực từ gia đình, nỗi lo về tiền bạc, sự ghen tị với bạn bè đã có công việc, nó thực sự bị khủng hoảng đến độ gầy rộc đi.

Cuộc hẹn phỏng vấn đầu tiên, nó bị loại vì lý do "Gầy quá, anh nghĩ em không đủ sức khoẻ để đảm bảo công việc."

Cuối cùng, nó xin được một công ty nhỏ, làm chân viết lách, sai vặt, nó sống vạ vật với mức lương 3 triệu đồng. Đùng cái công ty phá sản, nó lại tiếp tục "tam thất".

Với số tiền được bồi thường của công ty cũ, nó xách xe máy đi du lịch – chuyến đi "vô tổ chức" nhất từ trước tới nay. Nó chạy một mạch từ Sài Gòn về Bình Dương nhấm nháp ly café ở Gió và Nước nổi tiếng, rồi qua Đồng Nai vắt vẻo uống sữa Long Thành.

Từ Đồng Nai, nó thấy gần Bình Thuận quá xá, nó lại phóng về Phan Thiết vùng vẫy ở biển Mũi Né. Cuối cùng, nó chạy qua Lâm Đồng, tận hưởng cái se lạnh của Đà Lạt rồi mới chịu về.

Trở về sau chuyến đi, nó sắp xếp lại cuộc sống của mình. Sáng nó dậy sớm chạy bộ quanh công viên, sáng đi bán hàng ở siêu thị, chiều ở nhà viết bài SEO cho người ta với giá 10.000 đồng/bài, nó cắt viện trợ từ gia đình. Tối nó lôi sách tiếng Anh ra học, chỉnh sửa lại CV cho gọn gàng, đẹp đẽ.

Qua vài lần đổi việc, giờ nó đã có một công việc phù hợp và đang ngồi đây gõ những dòng sách này.

Nó muốn nhắn nhủ với các bạn trẻ đang và sẽ thất nghiệp vài điều như sau:

– Hãy làm mình bận rộn: Kẻ thất nghiệp thường có nhiều thời gian rảnh rỗi để suy nghĩ tiêu cực. Không có nhà tuyển dụng nào muốn nhận một người tiêu cực.

– Phát triển bản thân: Tại sao không tranh thủ khoảng thời gian rảnh rỗi này: học tiếng Anh, thi bằng lái, trau dồi khả năng tin học văn phòng, tham gia các hoạt động xã hội để "làm đẹp" hơn cho CV.

– Sức khỏe là vốn quý quan trọng nhất, dù thất nghiệp hay "có nghiệp".

– Luôn chuẩn bị một bộ hồ sơ hoàn chỉnh, đừng giới hạn mình với các công việc được quảng cáo trên internet, có rất nhiều phương tiện để kết nối giữa nhà tuyển dụng và người tìm việc. Tuy nhiên, hãy tỉnh táo với tất cả mọi thông tin.

– Thất nghiệp đôi khi lại chính là cơ hội để bạn làm những điều bạn thích mà trước đây hay sau này bạn không thể có thời gian, cơ hội để thực hiện được nữa.

Cuối cùng thì, thất nghiệp rốt cuộc cũng chỉ là một khoảng thời gian tạm thời, rồi nó sẽ kết thúc. Nếu bạn không ngừng trau dồi bản thân, suy nghĩ tích cực và có niềm tin vào bản thân mình thì thất nghiệp thực sự không phải điều đáng lo ngại.

84
ĐI, ĐẾN VÀ CHINH PHỤC

Trong số những người tôi quen, có 3 con người đặc biệt mà tôi muốn kể cho bạn nghe về họ.

Anh A, năm 25 tuổi anh từ bỏ công việc ổn định, dành một tháng để chuẩn bị và bắt đầu hành trình xuyên Việt kéo dài 35 ngày xe máy.

Trở về sau chuyến xuyên Việt, anh lao vào làm việc say mê hơn, cuồng nhiệt hơn. Bên cạnh công việc, anh lần lượt leo hết 10 ngọn núi cao nhất Việt Nam. Anh không ngừng rèn luyện thể lực, bay qua Nepal tiếp tục chinh phục những đỉnh cao mới. Mục tiêu to lớn của anh là nóc nhà thế giới Everest. Việc leo núi với anh vừa là thử thách vừa là đam mê.

Khi được hỏi bao giờ mới chịu "ngồi yên một chỗ". Anh cười đáp: "Con người nên lựa chọn những gì làm cho họ hạnh phúc và khi có thể tiếp tục đi, tại sao chúng ta lại chọn dừng lại?"

Anh B, tốt nghiệp một trường đại học danh tiếng ở thành phố Hồ Chí Minh, anh trở thành một nhân viên văn phòng như bao người. Sau một thời gian, anh tự hỏi mình "Công việc này có thực sự phù hợp với mình?", "Đâu mới là cuộc sống mà mình mong muốn thực sự?"

Anh quyết định đi xuyên Việt, với 1 triệu đồng trong túi cùng với… chiếc xe đạp. Anh đi qua hơn 50 tỉnh thành trên cả nước, với hơn 11.000 km. Anh từng ngủ ở khắp mọi nơi từ nhà nghỉ, khách sạn 5 sao, resort cho đến nhà dân, đồn biên phòng, trạm cứu hỏa… thậm chí là trong rừng và nghĩa trang.

Anh nói về chuyến xuyên Việt của mình: "Tôi đi, làm, trải nghiệm,

sống và trở về, mỗi ngày đạp xe tôi được sống một cuộc đời khác nhau để tôi biết mình thực sự là ai và thuộc về nơi nào."

Anh C, một người Việt gốc Mỹ, anh sinh ra và lớn lên ở Mỹ. Trưởng thành, anh quay về Việt Nam sinh sống. Anh dành một năm đầu tiên khi vừa về Việt Nam để… đi bộ xuyên Việt.

Anh đi từ Bắc chí Nam, khi trong ví không có một đồng xu với mong muốn có thể trải nghiệm, "lột xác" thành người Việt Nam thực thụ. Câu chuyện về anh chính là đi để trở về đã trở thành động lực to lớn cho nhiều bạn trẻ.

Khi về già chúng ta sẽ nuối tiếc không phải những nơi đã đi qua mà là những nơi chưa đặt chân tới. Đi không phải để so kè nhau từng chuyến đi, từng bức ảnh trên Facebook. Đi không phải để trở về tay trắng, túi tiền vơi đi, sức khoẻ kiệt quệ, tinh thần mỏi mệt. Mà đi để đôi mắt ngắm nhìn, để tâm hồn rộng mở, để đón nhận những bài học, chiêm nghiệm mới của cuộc đời. Đi để biết cuộc sống này không chỉ có wifi và màn hình điện thoại.

Kể những câu chuyện này, không cổ suý bạn nghỉ việc, không cổ suý bạn xách balo lên và đi một cách bất chấp. Nhưng hãy đi để biết chúng ta là ai, giới hạn của ta là đâu và tìm lấy cho mình những tâm hồn đồng điệu.

Suy cho cùng, vết châm của sứa rất đau, nhưng sẽ đau đớn hơn nếu bạn bỏ sót những điều tuyệt diệu dưới làn nước biển xanh trong.

85

MỌI THỨ SẼ KHÔNG BAO GIỜ ỔN

Anh A sau năm lần bảy lượt đi xin việc bị từ chối, vừa được nhận vào làm việc tại một công ty lớn thì không may gặp tai nạn khiến anh không đủ khả năng lao động để tiếp tục làm việc. Cô B chia tay bạn trai vì phát hiện bạn trai có người khác. Anh C học tài thi phận, dù đã cố gắng học hành nhưng không đỗ đạt... hằng ngày tôi vẫn chứng kiến vô vàn những câu chuyện như thế. Tôi tự hỏi "Đến bao giờ chúng ta mới ổn?"

Thôi huyễn hoặc bản thân bằng câu "Chúng ta rồi sẽ ổn thôi", bởi như một lẽ hiển nhiên, chúng ta sẽ chẳng bao giờ ổn. Vòng xoáy của cuộc đời cuốn ta vào một guồng quay bất di bất dịch: sinh ra, lớn lên, vấp ngã, trưởng thành, trải qua khó khăn, chai sạn và sinh lão bệnh tử là điều không ai tránh khỏi.

Gặp một bài toán khó, mất chiếc điện thoại, cãi nhau với bố mẹ, trượt đại học, bị phản bội, phá sản, gặp tai nạn, mắc bệnh hiểm nghèo... với vô vàn khó khăn có tên, không tên, đến bao giờ chúng ta sẽ ổn? Chẳng bao giờ chúng ta ổn, sẽ chẳng bao giờ.

Hôm nay ta cười vui hỉ hả, ai biết đâu ngày mai ta phải tuyệt vọng, đau buồn vì một chuyện gì khác. Tỉnh táo lại, ngừng than vãn, ngừng cuốn mình vào những khó khăn thử thách của cuộc sống.

Ta chỉ là hạt cát nhỏ bé giữa đại dương bao la, đời sẽ vùi dập ta liên tục bằng đợt sóng này đến đợt sóng khác. Nó là hiển nhiên, hơi đâu mà quan tâm, hơi đâu mà hi vọng rằng ta sẽ ổn. Hãy ngẩng đầu lên và đón nhận.

Ổn có chăng là lúc thấy lòng mình yên bình, là lúc êm đềm bên

người thương trong khoảnh khắc, là khoảng thời gian không lo lắng bất an, là lúc đạt được một mục tiêu nào đấy trong cuộc đời… Thời khắc ổn đó, hiếm hoi lắm, quý giá lắm. Hít hà thật sâu cho đầy hơi thở, trân trọng và tận hưởng hết sức cái sự ổn để chuẩn bị xắn tay áo lên đối mặt với một chuỗi những điều không ổn trong cuộc đời.

Cuộc đời không thể thuận buồm xuôi gió mãi, có thành công, cũng sẽ có thất bại; có niềm vui, cũng sẽ có nỗi buồn. Nếu chúng ta quá để tâm đến những bấp bênh trong cuộc sống, vậy thì chúng ta vĩnh viễn không thể có được niềm vui.

Trên thế giới này, tại sao có người sống vui vẻ, lại có người sống mệt mỏi? Bởi vì người trước cầm lên được, buông xuống được; còn người sau cầm lên được, nhưng không buông xuống được.

Đáng sợ nhất là ngày mai thức giấc không còn người thân nào bên cạnh, một mình cô độc giữa cõi đời; là không còn cuốn sách nào chưa đọc để đọc; là không còn điều gì chưa học để học; là không còn nơi nào chưa đến để đến; là không còn món gì chưa ăn để ăn; là không còn được nếm buồn vui rung động trong cuộc đời nữa.

Vậy nên, ngày mai dù bất kỳ điều gì đón chờ, ta hãy cứ hiên ngang mỉm cười đón nhận những thanh âm cuộc đời. Vì cuộc sống này, sẽ chẳng bao giờ ổn cả.

86

KHÔNG CÓ TRẢI NGHIỆM, TUỔI TRẺ KHÔNG ĐÁNG MỘT XU

Trong tiếng Anh, "kinh nghiệm" hay "trải nghiệm" đều dùng chung là "experience" – là kiến thức và kỹ năng đạt được thông qua làm việc gì đó trong một khoảng thời gian đồng thời là quá trình đạt được điều này.

Trong tiếng Việt, "kinh nghiệm" là tri thức hay sự thông thạo về một sự kiện hay một chủ đề có được thông qua tham gia hay tiếp xúc trực tiếp. Còn "trải nghiệm" chính là quá trình hoạt động để thu thập kinh nghiệm.

Như vậy, để có kinh nghiệm, ta cần có trải nghiệm.

Khi còn là một đứa trẻ, để trưởng thành, ta buộc phải trải nghiệm những điều xung quanh. Trải nghiệm việc đến lớp, trải nghiệm tự cầm đũa để gắp thức ăn, trải nghiệm vị chua khi ăn chanh hay cay khi ăn ớt…

Trải nghiệm chính là làm những việc ta chưa bao giờ làm. Sự trưởng thành sẽ dừng lại khi ta ngừng trải nghiệm. Ta có đang trải nghiệm mỗi ngày? Hay cuộc sống thường nhật chỉ quay vòng quanh những việc cũ kỹ, sáo mòn?

Mark Twain – tác giả của cuốn sách nổi tiếng Những cuộc phiêu lưu của Tom Sawyer từng nói: "Hai mươi năm sau lúc này, bạn sẽ thấy thất vọng vì những điều mình không làm hơn vì những điều mình đã làm. Vậy nên hãy tháo nút dây, hãy cho thuyền rời khỏi bến cảng an toàn. Hãy căng buồm đón gió. Tìm tòi. Ước mơ. Khám phá."

Mỗi khi trải qua một điều gì mới mẻ như: đến một nơi ở mới, làm quen những người bạn mới… chắc chắn bạn sẽ nảy ra vô vàn ý tưởng hay ho cho cuộc đời sau này.

Những ý tưởng kinh doanh thành công đôi khi cũng chỉ bắt đầu từ những trải nghiệm thực tế. Một người đi làm thêm chẳng mấy chốc học đủ nghề và mở cửa hàng riêng.

Một người đi du lịch vì quá nghiền món này món nọ mà cho ra đời những quán ăn địa phương trên những vùng đất khác.

Một lần trải nghiệm làm người lãnh đạo, một nhóm thuyết trình có thể khiến ai đó nhận ra tài năng lãnh đạo của mình.

Một lần trải nghiệm việc buôn bán làm khơi gợi trong ta niềm đam mê kinh doanh.

Trải nghiệm gặp gỡ những người bạn mới trên đường, giúp ta hình thành một mạng lưới những người bạn ít gặp nhưng rất thân…

Trải nghiệm lửng lơ ở giữa – giữa rời nhà và đến nơi cần đến, giữa rời khỏi thời niên thiếu và trưởng thành, giữa rời bỏ nghi ngờ và bắt đầu tin tưởng. Nó giống như khoảnh khắc mà người nghệ sĩ nhào lộn buông tay khỏi xà và lửng lơ giữa không trung, chuẩn bị bắt lấy chiếc xà tiếp theo: đó là khoảng thời gian của hiểm nguy, của kỳ vọng, của sự không chắc chắn, của hưng phấn, hay của sức sống rạo rực.

40 là tuổi già của tuổi trẻ, 50 là tuổi trẻ của tuổi già. Khi ta chưa cho phép dừng lại, tuổi trẻ của ta sẽ vẫn kéo dài. Cuộc đời này là món quà ta dành cho chính mình… Hãy mở nó ra!

THÁI ĐỘ SỐNG TÍCH CỰC

87
LÒNG ĐỐ KỴ CHẲNG NÊN TỒN TẠI

Chu Du và Gia Cát Lượng đều là những quân sư đại tài trong cuộc giao tranh Ngụy, Thục, Ngô. Tam quốc diễn nghĩa kể lại, Chu Du vì ghen tức với tài năng của Gia Cát Lượng, ngửa mặt lên trời nói: "Trời sinh Du sao còn sinh Lượng" rồi qua đời.

Con người tự cổ chí kim, xác định giá trị bản thân bằng cách so sánh mình với người khác, lấy người khác làm thước đo cho mình. Chính sự so sánh đấy là gốc rễ của lòng đố kỵ.

A và B học cùng một lớp. Ấy thế mà khi A chỉ là một anh công nhân bình thường, B "tự dưng" lại trở thành một chủ doanh nghiệp. A khi nghe tin B vừa phá sản hay B bị vợ bỏ chả hiểu sao cả ngày vui vẻ, phấn chấn. Còn biết tin B mở thêm công ty thì bỗng dưng bực tức không rõ nguyên do.

Cô C và cô D là đồng nghiệp trong công ty. Cô C là hoa khôi của công ty, cô D thì nhan sắc tầm trung, không có gì nổi bật. Các chị em trong công ty rất "tiết kiệm" lời khen với C, không muốn thừa nhận C đẹp hay C giỏi. Xem ảnh C trên Facebook, soi kỹ đến từng nốt ruồi nhưng không bao giờ bấm nút like, cứ ngỡ như chưa từng nhìn thấy bức ảnh đấy. Mà người ta lại chẳng tiếc lời khen cô D, phải chăng họ nghĩ họ có khen nữa thì cổ cũng không thể đẹp bằng họ.

Phải chăng thích có người thua kém mình là phần bản ngã xấu xí mà ai cũng có. Ta phải tìm cho mình một nạn nhân để chỉ trích, xâu xé thì mới thấy cuộc sống tốt hơn. Nếu người ta không tự nhiên thua kém, thì phải tìm cách bới móc, khiến cho người ta lộ ra những mặt yếu kém thì mới yên chí được.

Chúng ta không là anh A thì sẽ là anh B, không phải chị C thì sẽ là chị D hay các chị đồng nghiệp… A cả đời hoặc chạy theo thành tích của người khác mà ấm ức, tức tối. B và C lại e dè mà không dám thể hiện những thắng lợi, khả năng của mình, nhiều khi chỉ dám thành công trong giấu diếm vì sợ bị ganh ghét, xỏ xiên…

Lòng đố kỵ suy cho cùng là kết quả của sự tự ti cùng một tinh thần tự cao tự đại. Ta không muốn, không dám chấp nhận thành công, khả năng của người khác. Ta tự AQ chính mình rằng "Thực ra nó chỉ may mắn thôi, nó cũng chẳng hơn gì mình cả."

Anh B, cô C ấy, ta chỉ thấy họ thành công, họ giàu có và xinh đẹp. Rồi ta ấm ức, đố kỵ và bất mãn. Ta không muốn biết họ cật lực học hành, làm việc, không muốn biết họ lao tâm lao lực để có được thành tựu như thế.

Nhìn thấy người hơn ta, trong lòng thấy bất ổn, khó chịu, ta tự hạ mình xuống một bậc. Đào bới, phán xét khiếm khuyết nhằm hạ bệ người ta, ta lại tự hạ mình thêm chút nữa. Cứ như thế, mỗi lúc ta lại tự đẩy mình thấp hèn hơn.

Lời khen dành cho người hơn mình rất dễ dàng để nói ra. Thử một lần mỉm cười chân thành, gửi lời khen ngợi thật lòng tới "đối thủ" của mình, ta sẽ thấy tâm hồn thanh thản, vị thế từ đấy cũng được nâng lên.

88

CHẤP NHẬN SỰ KHÔNG HOÀN HẢO

Chúng ta thường nhìn thấy gì quanh ta mỗi ngày?

Ở bản thân: là chiếc răng khểnh vô duyên thừa thãi, là mái tóc xù bông không mong muốn, là khả năng nhớ đường tồi tệ, là giọng nói khàn đặc từ lúc tuổi dậy thì, là chiều cao có hạn không có cách nào cải thiện…

Hay ở những người xung quanh: người mẹ hay càu nhàu con cái, đứa bạn thân thường xuyên đến trễ, ông sếp khó tính gắt gỏng nhân viên, đồng nghiệp tọc mạch, chồng luộm thuộm, vợ bê tha, con cái lơ đễnh…

Có trăm ngàn điều không hoàn hảo tồn tại xung quanh ta hằng ngày hằng giờ!

Bạn có biết chúng từ đâu đến? Chúng không đến từ những người xung quanh ta mà đến từ chính bản thân chúng ta. Tôi gọi đấy là hội chứng Missing tile.

Một trần nhà được ốp bằng nhiều ô vuông. Bỗng có một ô vuông bị mất – chỉ một ô duy nhất. Tất cả sự chú ý của ta sẽ tập trung vào lỗ vuông đấy. Đấy là Missing tile của chúng ta.

Missing tile của một người đàn ông bị hói là tóc. Ông ta sẽ tập trung vào tóc của mọi người khi bước vào một căn phòng.

Missing tile của người phụ nữ có đôi chân thô kệch là bàn chân. Bà ta sẽ nhìn bàn chân của những người phụ nữ khác khi vào tiệm giày.

Missing tile của một người nói giọng địa phương là giọng nói. Người đấy sẽ để ý lắng nghe chất giọng của những người xung quanh.

Đôi khi, điều chúng ta không thích ở người khác lại là cái chúng ta không thích ở bản thân. Chúng ta chỉ tập trung vào những gì chúng ta không có trong cuộc sống của mình.

Ta không thể phủ nhận một điều: Sẽ luôn luôn có một điều gì đó bị thiếu trong cuộc sống của bạn. Tiêu chuẩn về sự hoàn hảo của bạn cũng sẽ thay đổi dần theo từng thời điểm. Ngày hôm qua da trắng mới là hoàn hảo, hôm nay ta thích da rám nắng hơn. Ngày hôm qua ta thích tóc thẳng, hôm nay tóc xoăn mới được ưa chuộng.

Vấn đề không nằm ở vấn đề, mà vấn đề nằm ở việc chúng ta luôn chỉ tập trung vào những điều khiếm khuyết trong cuộc sống. Chúng ta chỉ nhìn thấy ô vuông bị mất mà quên đi cả mảng trần nguyên vẹn.

Nhiều lúc chúng ta tự dối lừa bản thân và tự hủy hoại hạnh phúc của mình bằng sự tập trung vào ô vuông bị thiếu mà mỗi chúng ta đều có. Tại sao chúng ta không chọn lựa điều đơn giản hơn?

Hãy nhìn vào phần còn lại của trần nhà, vào toàn bộ những ô gạch ta có. Tập nhìn rộng để ta biết mình hạnh phúc như thế nào.

89
LÀM TỐT VIỆC CỦA BẢN THÂN

Từ vài ngàn năm về trước, tại Ấn Độ xuất hiện một bức tượng vị thần Vajrakilaya. Bức tượng vị thần có sáu tay, mỗi đôi tay dùng để bịt hai mắt, hai tai và miệng.

Vào khoảng thế kỷ thứ IX, một thiền sư Nhật Bản trong chuyến đi làm việc ở Trung Quốc đã mang về xứ sở Phù Tang tư tưởng "Ba không" – không nghe – không nhìn – không nói. Tư tưởng được lưu giữ trong bức điêu khắc nổi tiếng ba chú khỉ bịt mắt, bịt tai, bịt miệng.

Bản chất của con người vốn là sự tò mò nên bất cứ chuyện nào, về bất cứ ai, dù không liên quan thì cũng muốn nghe, muốn thấy, để kể lại, bình luận với người khác. Tuy vậy, việc nghe – nhìn – nói về chuyện của người khác chỉ khiến con người mất thời gian và trở nên xấu xí. Xấu ở đây là ở cái tâm, bởi soi mói chuyện người khác thường không mấy khi chăm chú vào điều tốt đẹp.

Ngồi ở lớp hãy chuyên tâm nghe thầy cô giảng, lên thư viện tra cứu tài liệu, tìm tòi những điều mới lạ giúp kiến thức trong đầu mình phong phú lên. Hơi đâu quan tâm bạn bè trong lớp có ưa mình không, mấy đứa bàn bên nói xấu gì mình.

Đi làm cứ tập trung vào công việc của mình, hoàn thành nhiệm vụ được giao rồi suy nghĩ cách cải tiến để có hiệu quả tốt hơn. Chớ sân si mấy chuyện công sở, buôn bán tám chuyện mà phí hoài thời gian.

Dùng mạng xã hội thì nghĩ đăng tấm ảnh nào cho đẹp, nghĩ nội dung thật sâu sắc, có nội dung, xây dựng thương hiệu cá nhân mình. Không soi mói người này người kia "Mũi con này phẫu thuật", "Mắt con kia bị xếch", "thằng A với con B chia tay rồi hay

sao không thấy đăng ảnh chung”…

Có thời gian rảnh thì tìm đọc thêm sách, chạy bộ quanh công viên rèn luyện sức khoẻ, đi săn Tây “chém gió” nâng cao khả năng tiếng Anh… Đừng nhìn ngó, tọc mạch xung quanh. “Ở đời, có 3 việc: việc của mình, việc của người khác và việc của ông trời. Suy cho cùng chỉ có việc của bản thân mình là có thể kiểm soát và tự điều tiết. Nên chỉ cần tập trung vào nó. Thành bại cũng từ đây mà ra.”

Muốn không rơi vào cảnh tự làm khổ nội tâm chính mình, nhất là trong bối cảnh đời sống đương đại, khi luồng thông tin phát sinh mỗi ngày nhiều như vũ bão, con người càng cần học ở “ba ông khỉ thông thái” để không khổ vì nghe chuyện thiên hạ, vì nói chuyện thế gian và nhìn ngó chuyện người khác.

Chúng ta phải biết kiểm soát cái tâm vọng động, nó vốn chẳng khác gì con khỉ thích chạy lăng xăng.

90

SINH RA LÀ AI KHÔNG QUAN TRỌNG BẰNG MÌNH MUỐN LÀ AI

Ngày 29/1/1954, một cô bé da đen chào đời, là con gái đầu lòng của một đôi vợ chồng vị thành niên chưa đủ tuổi kết hôn ở Kosciusko, bang Mississippi, Mỹ.

Bố mẹ cô chia tay không lâu sau đấy. Cô bé chuyển đến sống cùng bà nội cho đến năm 6 tuổi, khi bà nội qua đời. Cô lại trở về sống cùng mẹ và 3 người em cùng mẹ khác cha trong một khu ổ chuột.

Lên 9 tuổi, cô bé bị lạm dụng tình dục bởi anh họ, chú họ, bạn trai của dì. Cô bé trải qua một thời kỳ vị thành niên đầy khó khăn và khủng hoảng. Nhiều lần cô cố trốn khỏi nhà, đập phá đồ đạc nhằm gây sự chú ý từ người mẹ nhưng vô ích.

Cô bé mang thai ở tuổi 14, đứa bé chết ngay sau khi ra đời. Cô bị buộc về sống cùng cha ruột ở Nashville, Tennessee. Người cha vô cùng khắt khe với con gái. Ông tuyên bố: "Bố thà nhìn thấy xác con trôi sông chứ không để con trở thành một người hư hỏng." Cô bé phải đọc xong những cuốn sách dày và khó trong khoảng thời gian nhất định, phải giành điểm A trong tất cả các môn học nếu không muốn bị nhịn đói.

Chuyển đến học tại trường Trung học Nashville, cô trở thành học sinh xuất sắc nhất, giành giải nhì cuộc thi diễn thuyết quốc gia và xin được học bổng Đại học Tennessee.

Năm nhất đại học, cô trở thành Hoa khôi Da màu của bang Tennessee. Tốt nghiệp đại học năm 1976, cô trở thành phóng viên

truyền hình ở nước ngoài. Nơi đầu tiên cô tác nghiệp là ở Baltimore. Sau một thời gian, cô trở thành phóng viên truyền hình trưởng của đài AM Chicago, đưa AM Chicago từ một đài bị khán giả truyền hình đánh giá kém trở thành chương trình truyền hình ăn khách nhất ở Chicago.

Năm 1985, các nhà điều hành quyết định lấy tên cô đặt tên cho chương trình này. Chương trình mang tên cô trở thành chương trình ăn khách số 1 tại Mỹ.

Năm 1996, tên người phụ nữ này nằm trong danh sách triệu phú, với thu nhập 171 triệu đôla/năm. Năm 2006, ở tuổi 52, bà trở thành tỷ phú người Mỹ gốc Phi đầu tiên và có tên trong danh sách 100 phụ nữ quyền lực nhất thế giới.

Người phụ nữ trong câu chuyện trên chính là Oprah Winfrey – bà trùm của truyền thông Mỹ cũng là nguồn cảm hứng bất tận với tất cả những ai biết đến bà.

Không đổ lỗi cho xuất thân, không đổ lỗi cho người mẹ, cũng không mang theo lòng hận thù những kẻ đã gieo rắc tội ác hãi hùng trong suốt thời thơ ấu. Oprah nhận trách nhiệm về mình và ý thức rõ ràng rằng chỉ có chính mình mới cứu rỗi được mình. Bà ý thức được rằng sinh ra là ai không quan trọng bằng việc mình muốn là ai.

Chúng ta đừng trốn chạy thực tại bằng việc hờn trách, chỉ trích, phủ nhận hay đổ lỗi cho xuất thân, hoàn cảnh. Chỉ cần bạn dám sống, dám ước mơ, bạn hoàn toàn có thể trở thành người mà bạn muốn.

91

CHUYỆN HÔM QUA CHỚ NGHĨ HÔM NAY

Trong một lớp học, cô giáo đưa ra 3 nhân vật nổi tiếng trong Thế chiến thứ II:

Người thứ nhất luôn tin vào y thuật của thầy cúng. Ông ấy từng có hai người tình. Ông ta hút thuốc và nghiện rượu trong nhiều năm liền.

Người thứ hai đã từng bị đuổi việc hai lần. Ngày nào ông ta cũng ngủ đến trưa, tối nào cũng uống một lít rượu Brandy và cũng từng hút thuốc phiện.

Người thứ ba từng là anh hùng trong chiến đấu. Ông ta luôn giữ thói quen ăn kiêng, không hút thuốc, thỉnh thoảng mới uống rượu, thường uống bia nhưng không uống nhiều. Thời thanh niên chưa từng làm gì phạm pháp.

Câu hỏi đặt ra là: Người nào cống hiến nhiều nhất cho thế giới trong Thế chiến thứ II?

Các em học sinh đều chọn nhân vật thứ 3 cho đến khi cô giáo gọi tên 3 nhân vật.

Người thứ nhất là Franklin Roosevelt, tuy tàn tật nhưng ý chí kiên cường, ông đảm nhận chức vụ Tổng thống Mỹ trong bốn nhiệm kỳ liên tiếp. Người thứ hai là Winston Churchill, thủ tướng nổi tiếng nhất trong lịch sử nước Anh. Người thứ ba là Adolf Hitler, một người đã cướp đi sinh mạng của hàng chục triệu người dân vô tội.

Quá khứ dường như không liên quan tới hiện tại và ảnh hưởng của họ đối với nhân loại. Nhìn lại những con người quanh ta:

Cô gái không thể mở lòng với bất kỳ ai vì vết thương lòng do mối tình đầu gây nên. Anh bạn an phận làm nhân viên quèn, chỉ đi xây ước mơ cho người khác vì từng nếm thất bại trong khởi nghiệp. Đứa bé thỏa hiệp với căn bệnh trầm cảm vì quá khứ từng bị xâm hại tình dục, tự đóng cửa cuộc đời lại tại khoảng khắc kinh hoàng. Người đàn ông đội chiếc mũ che phân nửa khuôn mặt, luôn giấu diếm những hình xăm trên thân thể đi, như cố che giấu một quá khứ không muốn nhắc tới…

Trong cuộc đời con người, mỗi ngày đều có thể là một sự bắt đầu mới mẻ và hướng thiện, những vinh quang và tủi nhục của ngày hôm qua đều trở thành dĩ vãng.

Quá khứ là một nơi rất đẹp mà ta từng ghé qua, nhưng không phải một nơi lý tưởng để ta ở lại. Hãy quên đi những điều khiến ta đau trong quá khứ, nhưng đừng cố quên những gì quá khứ đã dạy ta. Đôi lúc ta cần quên đi một vài người, một vài chuyện trong quá khứ bởi một lý do hết sức đơn giản: điều ấy không tồn tại ở tương lai.

Sống cũng như là đọc một cuốn sách, bạn không thể nào bước qua chương tiếp theo nếu cứ mãi dừng lại ở một trang. Hãy bỏ qua nó và lật trang. Bởi những điều tuyệt vời thực sự đang nằm ở chương sau.

92

ĐIỂM XUẤT PHÁT CỦA LÒNG TỰ TRỌNG CHÍNH LÀ TRÁCH NHIỆM

Câu chuyện có thật về Hiroshi Onoda – một quân nhân Nhật Bản. Ông nổi tiếng toàn thế giới vì đã cố thủ trong rừng 30 năm, không ngừng chiến đấu vì không tin rằng Thế chiến thứ II đã kết thúc.

Onoda được đào tạo để trở thành một sĩ quan thông tin kiêm huấn luyện chiến thuật du kích. Năm 1944, Onoda được cử tới hoạt động tại đảo Lubang ở Philippines.

Năm 1945, Nhật Bản bại trận dưới tay quân Đồng minh. Onada và đồng đội lúc bấy giờ vẫn ẩn nấp và ngấm ngầm chiến đấu trong rừng sâu với niềm tin rằng chiến tranh vẫn đang tiếp tục.

Sau 9 năm tìm kiếm Onada, Nhật tuyên bố ông đã hi sinh. Năm 1972, ông lộ diện khi tham gia vào một cuộc chạm súng với quân đội Philippines. Sự kiện gây shock tại Nhật Bản, gia đình ông lên đường tới Lubang để đón ông trở về nhưng không thành. Ông cho rằng đây chỉ là chiêu trò của quân địch.

Cho tới năm 1974, sĩ quan chỉ huy cũ của Onada phải thân chinh tới Lubang và ra lệnh rút lui, ông mới bước ra khỏi "cuộc chiến".

Trả lời phóng viên về suy nghĩ trong suốt 30 năm cố thủ trong rừng, ông đáp: "Tôi vẫn đang thực hiện mệnh lệnh."

Nói về kinh tế, ta so sánh với Mỹ; nói về đạo đức, ta so sánh với Nhật, luôn là như vậy. Tinh thần trách nhiệm của người Nhật

luôn khiến cả thế giới ngưỡng mộ.

Kể câu chuyện này, tôi muốn nói đến trách nhiệm của người trẻ trong thời đại mới. Chúng ta, liệu đã có trách nhiệm với bản thân và xã hội?

Người trẻ vô trách nhiệm là người trẻ không để tâm tới công việc, làm việc một cách hời hợt, đối phó, không tìm tòi sáng tạo, không tận tâm tận lực. Khởi điểm của sự vô trách nhiệm này có thể vì công việc của bạn nhàm chán, lặp đi lặp lại, không phải sở trường của bạn. Nhưng bạn quên có một điều quan trọng hơn cả sở thích đấy là tinh thần trách nhiệm.

Người trẻ vô trách nhiệm là người trẻ thích giậm chân tại chỗ, không nỗ lực, không phấn đấu, không làm mới, không hoàn thiện bản thân. Đọc thêm một quyển sách, chơi thể thao mỗi ngày, học thêm ngoại ngữ… chính là sống có trách nhiệm với bản thân.

Người trẻ vô trách nhiệm là người trẻ thích hưởng thụ, sống vô tâm, lãng phí. Tham gia tổ chức phi chính phủ, hoạt động cộng đồng, quan tâm những người xung quanh chính là sống có trách nhiệm với cộng đồng. Cho đi đừng mong nhận lại.

Sống có trách nhiệm để đo lường giá trị của bản thân. Càng lao động say mê, học hành chăm chỉ, càng tích lũy và cống hiến không ngừng nghỉ, giá trị của mình càng tăng.

Chính tinh thần trách nhiệm của bạn quyết định thái độ của người khác dành cho bạn. Người có trách nhiệm luôn được đánh giá cao, được tin tưởng và giao trọng trách lớn.

Đừng lầm lũi tới trường, tới công ty, buôn chuyện tán phét rồi cười hềnh hệch qua ngày, tiếp tục chuỗi hời hợt và vô giá trị của mình. Sống có trách nhiệm để tận hưởng tuổi trẻ của mình, đừng sống cuộc sống của một ông cụ 80 trong lốt một chàng trai 20.

93
HỌC CÁCH THA THỨ

Chuyện xưa kể rằng, một hôm Sở Trang Vương cho bày yến tiệc thết đãi các đại thần. Trong tiệc, bỗng gió lớn nổi lên thổi tắt hết đèn nến. Khi ấy, một quan viên lợi dụng đêm tối kéo áo chọc ghẹo cung nữ của nhà vua. Người cung nữ ấy giật đứt giải mũ của ông này rồi tâu lên Sở Trang Vương, muốn thắp đèn nến lên, tìm xem ai là người đã chọc ghẹo mình và xử tội. Nhưng Sở Trang Vương gạt đi và tuyên bố: "Hôm nay các khanh uống rượu cùng ta mà không say đến đứt giải mũ thì chưa phải là thực bụng vui vậy!". Thế là các đại thần văn võ đều giật đứt giải mũ của mình. Nhân thế mà người trêu ghẹo cung nữ kia không bị lộ mặt nữa.

Hai năm sau, nước Sở đánh nhau to với nước Tấn. Qua năm trận kịch chiến, quân Sở có một võ tướng liều mình, tả xung hữu đột, không màng sống chết, luôn đi tiên phong. Quân Sở nhờ vậy mà giành chiến thắng. Sở Trang Vương lấy làm lạ, bèn cho gọi đến hỏi ngọn ngành. Người ấy bèn thưa: "Thần chịu nghĩa xưa, đội ơn dày của bệ hạ đã tha cho tội khi quân. Vốn mong muốn liều chết để báo đền ân đức bệ hạ, đến nay thần mới có dịp. Thần là Tưởng Hùng, là người năm xưa trêu ghẹo cung nữ của bệ hạ trong tiệc rượu."

Sở Trang Vương quả thực có lòng hào hiệp, bụng dạ cũng không chút hẹp hòi, nhỏ nhen. Nếu không tha thứ cho Tưởng Hùng lỗi lầm trên bàn rượu đêm hôm ấy thử hỏi lấy ai là kẻ tiên phong, xông vào mũi tên hòn đạn mà chiến đấu hết mình cho ông đây?

Hôm nay chúng ta bàn về sự thứ tha trong cuộc đời này.

Theo Kinh thánh, từ "hy lạp" được dịch là "tha thứ" có nghĩa đen là "buông ra". Tha thứ cho người khác hiểu đơn giản là buông sự thù oán ra, buông lòng hận thù ra, buông cả sự mất mát, tổn

thương mà lòng mình đang chịu đựng ra.

Có một sự thật oái oăm rằng, khi ta không tha thứ cho một ai khác, thì thật ra là ta đang không tha thứ cho chính mình. Bởi sự giày vò, dằn vặt, ấm ức mà ta chất chứa chỉ mình ta chịu đựng chứ không phải ai khác.

Đối với nhiều người, tha thứ cho người khác là một rất điều khó khăn. Bởi lẽ người ta cứ mãi không thể dung túng cho những điều sai trái. Thực ra, tha thứ là buông những điều ra, thả lỏng chính tâm hồn mình. Tha thứ, suy cho cùng chính là học cách buông bỏ tam độc: tham sân si.

"It takes a strong person to say sorry and an even stronger person to forgive" – "Phải có một người mạnh mẽ để nói lời xin lỗi, và một người mạnh mẽ hơn nữa để có thể thứ tha."

Tha thứ không có nghĩa là dung túng cho tội lỗi. Tha thứ không phải là giả vờ như chưa hề có lỗi lầm. Tha thứ nhưng không để người khác lợi dụng mình. Ở đời, giận nhau thì dễ, thứ tha cho nhau mới khó. Như thế mới thực là:

"Thiện căn ở tại lòng ta

Chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài."

94

NGƯNG SO SÁNH

New York nhanh hơn California 3 giờ đồng hồ, không có nghĩa California chậm chạp hơn.

Có người tốt nghiệp đại học ở tuổi 22 nhưng 5 năm sau mới có công việc như ý muốn. Có người làm CEO lúc 25 tuổi nhưng chết lúc tuổi 50. Có người 50 tuổi mới làm CEO và sống đến tuổi 90. Hai người cùng tuổi, một người vẫn sống cuộc sống độc thân, một người đã có vợ con. Có người về hưu ở tuổi 55 có người 70 tuổi mới bắt đầu sự nghiệp.

Nhiều người đi trước bạn, cũng có nhiều người đi sau bạn. Nhưng tất cả đều chạy đua với tốc độ và khung thời gian của mình. Họ ở trong khung thời gian và cuộc sống của họ bạn ở trong khung thời gian và cuộc sống của bạn. Vậy nên, ngưng so sánh chúng ta với người khác!

Có thể nói, chúng ta đã thất bại nếu mãi so sánh bản thân với người khác. So sánh ta với những người tốt hơn ta trong lĩnh vực nào đó, đôi khi giống như việc nhìn lại bản thân để cố gắng và hoàn thiện hơn, nhưng không thể tránh khỏi cảm giác thất bại và đố kỵ. So sánh ta với người mà ta cho rằng họ kém cỏi hơn ta chỉ khiến ta chết chìm trong sự tự mãn, tự phụ. Khi liên tục so sánh với người khác, ta sẽ trở thành một cỗ máy để tăng tốc không ngừng trong một cuộc đua ta không bao giờ chiến thắng.

Hãy nhớ rằng, những gì bạn thấy chỉ là một phần câu chuyện

Đừng để những điều hào nhoáng ở đâu đó mà bạn nhìn thấy ảnh hưởng đến tinh thần của bạn. Không ai thực sự biết câu chuyện đằng sau ánh hào quang.

Hãy công bằng với bản thân mình

Đừng dùng "điểm yếu" của mình để so sánh với "điểm mạnh" của người khác. Hãy tin rằng đối phương cũng đang "tự ti" trước điểm mạnh của bạn.

Hãy tập trung vào điểm mạnh của bản thân

Ném những suy nghĩ tích cực về bản thân vào sọt rác đi và nghĩ về những điều mọi người thường khen ngợi mình. Một hành động galant hay nụ cười rạng rỡ của bạn cũng có thể khiến người khác ghen tị.

Tỉnh táo khi dùng mạng xã hội

Tại sao chúng ta lại tị nạnh với những hình ảnh mà người khác đã cố gắng chọn lọc, làm nổi bật những điều tốt đẹp lên?

Thừa nhận sự ghen tị của chúng ta

Nếu ta không kiểm soát cảm xúc, cảm xúc sẽ kiểm soát ta. Nếu bạn đang vật lộn với sự ghen ty, đố kỵ trước thành công hay tài năng của người khác, cách tốt nhất để giải thoát mình ra khỏi cảm giác này là can đảm thừa nhận nó. Đừng ngại ngần nói lời khen ngợi với thành công của người khác.

Hầu hết nỗi buồn trong sự đố kỵ đều do chúng ta lấy hậu trường của bản thân mang so sánh với trailer của người khác. Đừng so sánh cuộc sống của mình với bất kỳ ai, hãy so sánh với chính bản thân mình. Rằng mình đang nhanh hay chậm, rằng tốc độ của mình đã đúng với năng lượng của mình hay chưa, mình có đi quá nhanh so với sức chịu đựng của bản thân hay không?

95
YÊU BẢN THÂN

Mấy năm về trước, tôi đã xót xa vô cùng khi chứng kiến cảnh các bạn trẻ lao vào trào lưu emo biến tướng. Họ tự làm đau bản thân mình bằng những dụng cụ sắc nhọn với mục đích làm giảm nỗi đau tinh thần. Họ không còn phân biệt được việc thể hiện cảm xúc và mất kiểm soát bản thân rồi nổi loạn.

"Nobody can make you happy until you're happy with yourself first" – Mỗi chúng ta giống như một cốc nước, nếu nó chỉ là một chiếc cốc vơi, nó muốn san sẻ phần nước của mình cho chiếc cốc khác nó cũng không thể. Muốn làm đầy người khác, bản thân nó buộc phải đầy trước đã. Bởi vậy, muốn yêu thương người khác, trước tiên mình phải yêu được chính bản thân mình. Đừng hi vọng ai đó yêu quý hay trân trọng bạn nếu chính bạn chưa nâng niu chính mình.

Thời điểm ta nhận thức được việc mỗi chúng ta là một, là riêng, là duy nhất chính là thời điểm ta bắt đầu yêu bản thân. Yêu bản thân là cả quá trình rèn luyện ngôn từ, cảm xúc... không đơn thuần là một ý nghĩ hay một hành động.

Ở đây tôi có 10 điều nhỏ hi vọng có thể giúp bạn trong hành trình tìm kiếm và yêu thương bản thân.

1. Trước một sự việc khiến bạn không hài lòng, hãy nhận trách nhiệm về mình, là do chính ta lựa chọn, không phàn nàn, ca thán.
2. Tập trung vào những điều tốt trong tính cách, những điểm đẹp trên cơ thể và dành cho bản thân mình những lời khen.
3. Tha thứ cho người khác là một việc rất khó. Việc hận thù giống như giam cầm ta và người khác trong ngục tù tăm tối. Nếu có thể, hãy cho chính chúng ta cơ hội được sống thảnh

thơi và nhìn thấy ánh sáng.

4. Đừng phí hoài thời gian cho những cảm xúc tiêu cực. Nhận biết cơ thể khi cảm xúc tiêu cực chiếm lĩnh trong con người. Hãy chủ động chuyển sang một trạng thái, một công việc khác khiến bạn vui vẻ, hạnh phúc.
5. Học một bộ môn mới, làm quen với những người bạn mới, đến một vùng đất mới… tìm thấy đam mê của đời mình bằng việc trải nghiệm những nguồn năng lượng mới.
6. Tìm ra mục đích sống: Mục đích sống phải là điều mà bạn sẽ làm khi chưa có gì, vẫn làm khi đã có mọi điều, chính mục đích sống sẽ là động lực để bạn vui sống, sống có giá trị đến hết đời.
7. Viết nhật ký, đứng trước gương để ngắm nghía bản thân, đặt ra những câu hỏi, nói ra những cảm nhận của mình. Yêu thương chính là thấu hiểu bản thân.
8. Dành thời gian cho bản thân mỗi ngày để làm đẹp, để cân bằng cuộc sống và để yêu thương, trân trọng mình hơn.
9. Tập thể dục hằng ngày. Tôn trọng cơ thể mới có thể nuôi dưỡng tốt tâm hồn.
10. Nụ cười giúp giải phóng hoocmon hạnh phúc và giảm hoocmon ức chế. Hãy cười nhiều hơn bằng tất cả sự hân hoan mà bạn có, không phải nụ cười miễn cưỡng, chiếu lệ.

Điều cuối cùng, yêu thương bản thân không có nghĩa là sống ích kỷ, chỉ biết đến bản thân mình. Yêu bản thân là sống tốt hơn, tích cực hơn và quan tâm người khác trọn vẹn hơn.

96
SUY NGHĨ TÍCH CỰC

Theo thống kê, mỗi ngày trí óc con người sản sinh ra khoảng 30.000 đến 50.000 ý nghĩ. Trong con số này, có bao nhiêu ý nghĩ có ích và bao nhiêu đã làm mất năng lượng một cách vô ích? Để phân loại chúng, người ta chia ý nghĩ thành bốn nhóm sau:

Tư duy tích cực: Là những suy nghĩ có lợi cho bản thân và người khác.

Tư duy tiêu cực: Là những suy nghĩ làm tổn hại đến mình và đến người khác.

Tư duy lãng phí: Là những suy nghĩ "rác", nghĩ vơ vẩn về những gì đã qua hoặc chưa đến làm tiêu hao năng lượng và mất thời gian.

Tư duy cần thiết: Là những suy nghĩ cần thiết về công việc đang phải làm, đang phải giải quyết.

Trong đó, 98% các suy nghĩ là những suy nghĩ cũ được lặp đi lặp lại; 80% là suy nghĩ tiêu cực.

Cùng một sự việc xảy ra, người tiêu cực sẽ than vãn, ca thán, tuyệt vọng. Người tư duy tích cực sẽ biến nó thành cơ hội, thử thách.

Người tiêu cực sẽ luôn đổ tại thời tiết. Người tích cực sẵn sàng "nhập cuộc" với mọi loại thời tiết, chẳng nề hà.

Người tiêu cực dễ suy sụp vì thất tình, thất nghiệp. Người tích cực sẽ cố gắng thêm lần nữa, sẽ cho bản thân mình thêm cơ hội.

Rất nhiều người có khuynh hướng tâm lý "tự ngược". Nghĩa là chúng ta suy nghĩ vấn đề theo cách tiêu cực nhiều hơn. Chúng ta tin rằng làm như vậy sẽ giúp chúng ta chuẩn bị sẵn tinh thần để

đối mặt với những tình huống xấu nhất có thể xảy ra. Tuy nhiên, cách này dường như không có hiệu quả mà ngược lại, suy nghĩ tiêu cực sẽ càng khiến chúng ta trở nên lo lắng, hoang mang.

Giữa một tờ giấy trắng có một chấm mực đen. Ta thường bị cuốn vào chấm mực đen đó để dằn vặt, đắn đo mà quên đi cả một tờ giấy trắng.Nếu nhận được 10 lời khen ngợi và 1 lời phê bình, ta sẽ nhớ điều gì? Lời khen ngợi hay phê bình? Đó chính là lời phê bình.

Bạn có biết về những con người "biết sống" nhất thế giới? Đó là những người sống ở Bắc Âu.

Họ không có nhiều nhà cao tầng, họ dùng những món ăn đơn giản, họ coi trọng giá trị cuộc sống. Thức ăn không cần quá ngon, tiền chỉ cần đủ tiêu, ăn mặc phải phù hợp không quan trọng đắt rẻ. Nhiều người trong số họ đi làm bằng xe đạp để bảo vệ môi trường. Họ yêu thích làm việc nhưng không "nghiện công việc", đối với họ, công việc là niềm đam mê chứ không phải sự giày vò. Họ dành nhiều thời gian cho gia đình và bản thân. Họ ít truy cầu những vật chất bên ngoài mà chú trọng bồi dưỡng tâm linh bên trong.

Họ tư duy tích cực, có cái nhìn thấu suốt về cuộc sống và hạnh phúc với cuộc sống của mình.

Cuộc sống được định nghĩa là 10% những gì xảy đến với chúng ta và 90% là cách chúng ta phản ứng với nó.

97
SỐNG CHẬM, THẬT CHẬM

Trong bộ phim I Love Lucy, khi Lucy và Ethel làm việc trong một dây chuyền gói kẹo. Ban đầu, công việc tương đối dễ dàng, với tần suất có thể điều khiển được, họ làm việc nhịp nhàng và vui vẻ với công việc của mình. Khi dây chuyền tăng tốc độ nhanh hơn, Lucy và Ethel không thể theo kịp. Trong cơn hoảng loạn, họ phải giả vờ theo kịp dây chuyền bằng cách ăn bớt kẹo, nhét chúng trong mũ, thả chúng xuống áo cánh, giấu chúng khỏi ông chủ.

Cảnh tượng vừa bi vừa hài ấy lại dễ bắt gặp trong đời thực, những Lucy và Ethel luống cuống, túi bụi làm việc không kịp nhìn ra thế giới bên ngoài.

Là lũ trẻ, 6 giờ sáng mắt nhắm mắt mở dậy cua đại balo, nhảy tót lên lưng bác xe ôm, vừa ngồi trên xe vừa gặm bánh mì. Chiều tan học, lại gặm bánh mì trên xe ôm tới lớp học thêm. 9 giờ về tới nhà, lao vào làm bài cho kịp ngày mai rồi ngủ gật trên bàn lúc nào không hay.

Là đám thanh niên, sáng đi học, trưa ăn vội đĩa cơm bụi, chiều nháo nhác đi làm thêm, tối về tới nhà vứt cái cặp cái "bịch", tắm rửa qua loa rồi lăn ra giường ôm máy tính chơi game, lướt Facebook đến khi ngủ quên điện thoại rơi cả vào mặt.

Họ vội vã từ học tập đến công việc, cách kiếm tiền, ăn uống, đi lại... Lúc nào cũng cảm thấy thiếu thốn thời gian, bận rộn đến ngộp thở. Đôi lúc mải mê tồn tại mà quên cả sống, quên cả suy nghĩ.

Đã bao lâu bạn không dừng lại vài phút để hít thở thật sâu?

Đã bao lâu bạn không dành thời gian xem chương trình truyền

hình yêu thích hay đọc những quyển sách đã đóng bụi trên giá sách?

Đã bao lâu bạn không nấu ăn cùng mẹ, uống trà cùng bố rồi kể lể chuyện ở trường lớp, công ty?

Bao lâu rồi bạn không tạm để công việc sang một bên để đi du lịch một nơi nào đấy?

Bao lâu rồi bạn không nghe một bản nhạc không lời thư giãn?

Bao lâu rồi bạn không đùa nghịch cùng thú cưng?

Bao lâu rồi bạn không cùng người thương yêu nhìn mặt trời lên trên mặt biển?

Còn bao nhiêu điều chậm rãi ngọt ngào trong cuộc sống mà ta đã vô tình đánh rơi.

Một anh bạn tôi là giám đốc của một công ty nọ từng nói: "Anh chỉ ước mỗi ngày được đi làm muộn hơn một chút để ngắm xem hôm nay vợ mình mặc gì đi làm. Tối được về sớm một chút để ăn cơm tối cùng con."

Chúng ta hối hả một giây để hoàn tất công việc nhiều áp lực, thì cũng cần trả lại một giờ cho cơ thể được thư thái. Ta nguyện làm một mắt xích của cỗ máy công nghiệp nhưng vẫn cần song hành tìm kiếm ý nghĩa tồn tại của bản thân.

Giữa cuộc sống bộn bề, ranh giới giữa sống nhanh và sống chậm ngày càng mong manh. Để tận hưởng cuộc sống đôi khi không có sự phân biệt sống chậm và sống nhanh. Sống chậm để được sống nhanh, và sống nhanh để có cơ hội sống chậm.

Ngày hôm nay, hãy sống chậm hơn ngày hôm qua, để ngày mai ta lại tiến xa hơn, nhanh và mạnh mẽ hơn nữa.

98

MỖI NGÀY TẶNG CHO MÌNH MỘT ĐIỀU MỚI MẺ

Trong một cuộc trò chuyện với các bạn sinh viên, khi tôi hỏi "Đã bao lâu bạn không làm điều gì đó lần đầu tiên?" hầu hết các bạn đều nhăn trán, nhíu mày suy nghĩ và đưa ra câu trả lời rất mơ hồ "Em không nhớ nữa", "Khoảng vài tháng trước"...

Còn bạn thì sao? Bao nhiêu lâu không có điều gì mới mẻ trong cuộc sống của bạn? Bao nhiêu lâu cuộc sống của bạn như một bánh xe chỉ xoay quanh một trục cố định? Nếu chỉ quanh quẩn với những điều đã cũ, phải chăng ta đã chết khi mới 20 nhưng 80 tuổi mới được mang chôn?

Hãy bước ra khỏi "vùng an toàn", tìm và trải nghiệm những điều mới lạ trong cuộc sống và ở chính bản thân mình. Hãy làm ít nhất một điều gì đó thú vị mỗi ngày, bất cứ điều gì có thể khiến bạn mỉm cười và cảm thấy hứng khởi.

Nếu bạn không biết phải bắt đầu từ đâu, vậy hãy làm bất cứ điều gì: nhảy một điệu freestyle, nói chuyện với một người lạ, chơi một game mới, giúp đỡ người khác... Bạn làm gì không quan trọng, miễn là bạn có gì đó để làm.

Ngồi lỳ và than vãn không được coi là "làm gì đó". Làm gì đó đơn giản chỉ là thay đổi một điều gì ở vẻ ngoài của mình. Thử một kiểu tóc mới, đánh một màu son mới, phối đồ theo một phong cách mới...

Điều kỳ diệu luôn nằm ngoài vùng an toàn của bạn. Vẫn là căn phòng của bạn, sắp xếp lại vị trí đồ đạc trong phòng thì sao?

Khám phá những địa điểm mới bằng những góc nhìn mới. Thức dậy sớm hơn giờ báo thức, đón bình minh ở một nơi lạ, chơi những môn thể thao mới, chuẩn bị cho mình một món ăn sáng chưa bao giờ thưởng thức.

Nếu vẫn còn quá nhiều thời gian chết, hãy tham gia một câu lạc bộ, một khóa học. Không chỉ đơn thuần là học thêm một ngoại ngữ mới, một bộ môn nghệ thuật mà còn mở ra cho mình một không gian mới, cơ hội gặp gỡ những người bạn thú vị.

Đừng chỉ ngủ nướng và cày game trong ngày cuối tuần, tại sao không thử tụ tập bạn bè, du lịch một nơi nào đó. Khám phá những địa danh mới, những nền văn hóa mới, thưởng thức những món ăn mới… mỗi ngày một chút, càng đi càng thấy mình nhỏ bé, càng đi càng thấy ngoài kia còn bao điều mới lạ cần phải biết.

Hiện thực hóa một vài sở thích mới nào đó: hoàn thành một bức tranh thêu tay, chơi được guitar, kinh doanh đồ handmade… Tại sao không?

“If you are not willing to learn new things, no one can help you. If you are determined to learn, no one can stop you.” – “Nếu bạn không sẵn sàng để học những điều mới, không ai có thể giúp bạn. Nếu bạn quyết định sẽ học, không ai có thể ngăn cản bạn.”

Chúng ta không cần đi thật xa để tìm những điều mới, ta có thể tìm thấy sự mới mẻ ngay trong những điều đã cũ. Ngày hôm nay, bạn đã làm được điều gì mới?

99
ĐỜI NGẮN ĐỪNG NGỦ DÀI

Tôi từng đọc một cuốn sách kể về hành trình của một cô gái 20 tuổi. Cô không có tài năng nổi bật, mặc cảm vì thấy mình luôn đi bên lề thành công của người khác. Cô chật vật sống những năm tháng thanh xuân đi tìm điểm mạnh của bản thân.

Cuối cùng cô gái trẻ quyết định tạo ra con người mà cô muốn mình trở thành. Con người cô tự đặt ra hội tụ những phẩm chất tốt đẹp của những người mà cô ngưỡng mộ. Cô kiên trì, bền bỉ giả vờ mình có thể làm được cho đến khi mình thật sự có thể làm được những điều đã đặt ra.

Không biết mình là ai, mình muốn gì, mình muốn đi về đâu là những suy nghĩ phổ biến ở những người trẻ bây giờ. Những băn khoăn mơ hồ của cô gái trong sách chính là suy nghĩ của tất cả những người trẻ chưa tìm thấy được lẽ sống của đời mình.

Điều đáng sợ đôi khi không phải là bạn quá giỏi hay quá tệ, mà là không giỏi cũng không tệ. Gia đình không giàu, nhưng cũng không quá nghèo. Học không xuất sắc, nhưng cũng không dở. Không có nhiều mối quan hệ trong cuộc sống, nhưng cũng có không ít bạn bè... Ta dường như ngủ quên trong sự trung bình đấy của mình.

Ta ngủ quên trong sự an phận, hài lòng với cuộc sống nhàm chán mỗi ngày. Ngủ quên trên những dòng news feed của thế giới ảo. Ngủ quên từ những bức ảnh check-in, những comment vô thưởng vô phạt. Ngủ quên niềm mơ ước thuở bé. Ngủ quên mong muốn đi du lịch vòng quanh thế giới…

Du học sẽ trở thành sự ngao ngán sau vài tháng bạn từ bỏ thói quen rèn luyện tiếng Anh hằng ngày, cuốn sách trong mơ sẽ

không bao giờ được xuất bản nếu bạn ưu tiên thời gian để lướt Facebook hơn là dành 30 phút mỗi ngày cho một trang viết mới, tiền sẽ không bao giờ kiếm đủ để du lịch mỗi năm nếu bạn vẫn đều đều làm một nhân viên bình thường không có ý chí cải thiện bản thân.

Đừng vùi mình trên các trang mạng xã hội, trong những guồng quay an phận đời thường. Khi bạn cả ngày lướt news feed Facebook thì xã hội đã bỏ các bạn quá xa rồi.

Nếu tốt nghiệp đại học mà bạn vẫn phải nhờ vả xin việc, thì nên tự hỏi cả thời đại học bạn đã giết thời gian thế nào.

Bạn đã bao giờ tham gia vào một lễ cà phê Ethiopia? Bạn biết gì về lễ hội La Tomatina? Hãy là một phần của thế giới khác.

Hãy thử một nhà hàng đặc sản mới, tham dự một lễ hội hoặc đọc một cuốn sách được viết bởi một tác giả từ các nền văn hóa khác nhau.

Hãy đọc nhiều nhất có thể, giữ cho đầu óc luôn tinh thông, tỉnh táo.

Hãy đi, đến và trải nghiệm mọi miền đất trên Tổ quốc.

Tuổi trẻ dường như là một cái cớ rất hoàn hảo cho việc thất bại, nhưng không vì thế khi già đi ta mặc nhiên sẽ thành công.

Điều đáng sợ nhất ở người Việt trẻ tuổi không phải là thiếu kiến thức hay kỹ năng, mà là thiếu bản lĩnh "dám" thực hiện ước mơ.

Cuộc đời ngắn, đừng ngủ dài. Đừng để phải nói tôi từng có một tuổi trẻ, nhưng nó đã ngủ quên ở đâu đó mất rồi.

100
TÔI KHÔNG MUỐN SỐNG MÃI MÃI

This ain't a song for the broken-hearted

No silent prayer for the faith-departed

I ain't gonna be just a face in the crowd

You're gonna hear my voice

When I shout it out loud

It's my life

It's now or never

I ain't gonna live forever

I just want to live while I'm alive

It's my life

Đây là lời của một bài hát tôi rất thích It's my life: Bây giờ hoặc không bao giờ. Tôi không muốn sống mãi mãi, tôi chỉ muốn sống khi tôi còn sống.

Điều đấy giống như Steve Jobs từng nói: "Thời gian của bạn là có giới hạn, đừng lãng phí nó để sống cuộc sống của người khác. Đừng bị mắc kẹt vào những lời giáo điều – đó là sống với suy nghĩ của người khác. Đừng để tiếng ồn của những quan điểm khác lấn át đi giọng nói bên trong bạn. Và quan trọng nhất, hãy can đảm để đi theo trái tim và trực giác của bạn. Chúng biết bạn thực sự muốn trở thành con người như thế nào. Mọi điều khác chỉ là thứ yếu."

Khi tôi nghe ai đó nói về việc sống hết mình, sống trọn vẹn, tôi đều liên tưởng tới những việc vĩ đại như chinh phục Everest hay đi bộ xuyên qua Sahara. Nhưng thực ra, sống hết mình không có nghĩa là làm những việc mạo hiểm, to lớn. Nó chỉ đơn giản là thực hiện những điều rất nhỏ để đảm bảo rằng ta thực sự đang làm điều ta muốn làm, ta thích làm, điều khiến ta thực sự thoải mái.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ SỐNG TRỌN VẸN?

Thực hiện một chuyến đi: Bạn luôn khao khát được tới thăm một địa danh nào đấy? Thời điểm để đi thích hợp nhất là ngay bây giờ. Hãy nghĩ tới cảm giác hoàn thành được chuyến đi của mình và sẵn sàng "hit the road".

Rời khỏi những mối quan hệ xấu: Cuộc sống quá ngắn ngủi để chia sẻ thời gian cho những người không tốt, những mối quan hệ không tốt.

Suy nghĩ như lúc lên 8: Khi trưởng thành, chúng ta thường quên đi những điều đơn giản trong cuộc sống, quên cho phép chúng ta cảm thấy vô tư và vui vẻ. Khi lên 8, điều duy nhất ta quan tâm đôi khi chỉ là được xem hoạt hình vào mỗi 5 giờ chiều.

Ngừng sống trong những nỗi đau đã cũ: Chỉ vì bạn đã bị tổn thương trước đây không có nghĩa là bạn sẽ lại tổn thương nữa. Đừng để mối quan hệ xấu đó quyết định tương lai của bạn.

Đặt điện thoại xuống: Bạn có biết người bình thường dành bốn năm cuộc đời chỉ để nhìn màn hình điện thoại di động của mình?

Thôi ghen tị với người khác: Bao nhiêu thời gian ta lãng phí trong cuộc sống là để ghen tị với người khác?

Cân bằng giữa cuộc sống và công việc: Đừng để kết thúc tuổi thanh xuân của mình bằng câu: "Tôi đã dành gần như tất cả thời gian của tôi tại văn phòng."

Vứt từ "lười biếng" ra cửa sổ: Sống hết mình tức là chăm chỉ sống không có chỗ cho sự lười biếng.

Còn nhiều nữa những gợi ý giúp bạn có thể sống trọn vẹn cuộc sống này. Nhưng thực ra, đôi khi sống hết mình dễ lắm. Vui thì cười, buồn thì khóc, thương thì thể hiện, mệt thì đi chơi và đã ăn là không sợ mập. Thế thôi!

101

SIMPLE IS THE BEST

Enric Bernat là người xứ Catalonia (Tây Ban Nha) có nghề làm bánh ngọt, mứt hoa quả. Một lần Bernat tình cờ chứng kiến cảnh một cậu bé bị mẹ mắng vì mút tay sau khi ăn kẹo. Bernat nghĩ đến việc cắm que vào viên kẹo hay khúc bánh để trẻ cầm ăn không bị dính tay.

Năm 1958, Enric Bernat nghĩ ra kẹo que và Chupa Chups, những sản phẩm giúp người dùng không bị dính tay, bẩn tay, nhờ thế mở đầu cho một giai đoạn mới của ngành bánh kẹo.

Toàn bộ diện mạo và bản chất của thương hiệu Chupa Chups sau này chỉ có thế. Chỉ sau có 5 năm, sản phẩm này của Bernat đã được bày bán ở hơn 300.000 cửa hiệu tại Tây Ban Nha. Hằng năm có khoảng 4 tỷ rưỡi viên Chupa Chups được sản xuất.

Có lẽ không có thương hiệu nào mà ý tưởng hình thành lại đơn giản như Chupa Chups. Đồng thời cũng không có thương hiệu nào lại làm cho sự đơn giản ấy trở thành giá trị như Chupa Chups. Giá trị lớn nhất của thương hiệu này đơn giản đó là tiện ích.

Hãy nhìn vào logo của Nike, Mercedes hay Microsoft Windows, ta sẽ thấy có một điểm chung: sự đơn giản.

Trước khi iPhone đình đám của Apple xuất hiện, những chiếc điện thoại thông thường sẽ có hình vuông, hình bầu dục, gập, trượt, bút, nhiều nút, bàn phím đầy đủ, đủ loại đường nét góc cạnh,... Và iPhone ra đời hấp dẫn người dùng với đúng 1 nút bấm, hình dáng gần như phẳng lì, toàn đường nét cơ bản.

Vào năm 2014, Flappy Bird do lập trình viên trẻ Nguyễn Hà Đông của Việt Nam gây ra một cơn sốt trên phạm vi toàn thế giới. Lý do

Flappy Bird trở nên thu hút bởi cách chơi vô cùng đơn giản, hầu như không có rào cản nào để bắt đầu chơi. Hơn nữa, chơi Flappy Bird không đòi hỏi quá 3 nút bấm. Khi chơi Flappy Bird, trên màn hình của người chơi chỉ có 3 nút bấm, còn toàn bộ trò chơi chỉ có 7 nút là Start, Score, Rate, Pause, Tap, Okay và Share. Sự đơn giản này giúp Flappy Bird lan nhanh như "virus" trong khi người sử dụng đã "phát ngán" với quá nhiều lựa chọn (options) thường có ở các trò chơi khác.

Điều gì làm nên sự khác biệt của các thương hiệu nổi tiếng trên? Chính là sự đơn giản.

Khi ta mải chạy theo những giá trị phức tạp, rối rắm mà thường bỏ qua hoặc "khinh thường" những điều đơn giản xung quanh. Áp dụng nguyên tắc "sự đơn giản" vào cuộc sống như thế nào mới đúng?

Thông thường chúng ta có rất nhiều việc để làm, nhưng nếu ta có thể đơn giản hóa danh sách việc cần làm: loại bỏ những thứ có giá trị thấp, chỉ tập trung vào các nhiệm vụ sẽ tạo ra sự khác biệt lớn, chúng ta sẽ làm việc hiệu quả hơn rất nhiều.

Đơn giản sẽ khiến ta hạnh phúc. Suy cho cùng, những điều khiến ta hạnh phúc đều là những điều đơn giản đến lạ thường. La hét trên trên đỉnh núi? Nướng khoai bên lửa trại? Cười đùa với bạn bè? Ngắm bình minh trên biển. Nhất định nó là một cái gì đó rất đơn giản.

THE SIMPLE IS NOT ALWAYS BEST, BUT THE BEST I ALWAYS SIMPLE.